

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

CAMPUS GUADALAJARA

VANESSA GÓMEZ OSUNA

**“JUBILACIÓN Y CALIDAD DE VIDA: DISEÑO DE UN PROGRAMA
PREJUBILATORIO PARA ADULTOS MAYORES”**

Tesis presentada para optar por el título de
LICENCIADO EN PSICOPEDAGOGÍA
Con Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios de la
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA,
según acuerdo número 974020 fecha 21-I-97.

Zapopan, Jal. 18 mayo de 2018

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1	12
EL ENVEJECIMIENTO.....	12
1.1 Población de la tercera edad.....	13
1.2 Cambios Físicos en la Tercera Edad.....	19
1.3 Cambios Psicosociales, Afectivos y Espirituales en la Tercera Edad	21
CAPÍTULO 2	23
LA JUBILACIÓN	23
2.1 Criterios para la Jubilación	28
2.2 La Pensión, un Problema de Jóvenes	33
CAPÍTULO 3	37
CALIDAD DE VIDA	37
3.1 Dominio Físico y Jubilación	41
3.2 Dominio Psicológico y Jubilación.....	42
3.3 Dominio Ambiental y Jubilación.....	44
3.4 Nivel de Independencia y Jubilación	45
3.5 Relaciones Sociales y Jubilación	46
3.6 Espiritualidad, religión y creencias personales en Jubilados	47
CAPÍTULO 4	49
PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN.....	49
4.1 Programas de prejubilación	50
CAPÍTULO 5	62
METODOLOGÍA.....	62
Tipo de Estudio.....	63
Participantes.....	64
Instrumentos de Recolección de Información	65
Procedimiento.....	65
CAPÍTULO 6	68
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	68
CONCLUSIONES	76
CAPÍTULO 7	80

PROPUESTA DEL PROGRAMA PREJUBILATORIO	80
REFERENCIAS.....	91
ANEXO 1	97
GUIA DE ENTREVISTA	97
ANEXO 2	101
EMPRESAS	101
ANEXO 3	
MANUAL PARA EL INSTRUCTOR	

RESUMEN

La jubilación es el cese de la actividad laboral que se asocia a la expresión de “júbilo” como sinónimo de alegría. No obstante, la experiencia de dejar de trabajar en nuestro país es una experiencia muy diferente. Normalmente se asocia a la edad avanzada, con deterioro en la salud, física y cognoscitiva, con mayor demanda de atención y servicios tanto de la familia como de los sistemas de salud y con un ingreso limitado que apenas cubre las necesidades básicas de algunos jubilados.

Este estudio tiene como objetivo identificar el impacto que la jubilación ha tenido en la calidad de vida de 18 adultos mayores y, a partir de sus experiencias, diseñar un programa de intervención psicopedagógica para empresas de prejubilación, para mejorar la adaptación del Adulto Mayor a esta etapa de su vida.

Para ello, en el primer capítulo se revisó literatura que explica el proceso de envejecimiento en nuestro país y la transición demográfica que pone de manifiesto la urgencia de diseñar nuevas políticas sociales, laborales y de salud para atender las demandas de una población envejecida. En el capítulo dos, se aborda el tema de la jubilación y los diversos esquemas que existen en nuestro país para que aquellos que cumplan cierta cantidad de años de servicio o años de edad, puedan retirarse cubriendo sus gastos mediante el esquema de ahorro para el retiro. Mientras que, en el capítulo tres, se aborda el tema de calidad de vida y los elementos que la conforman, desde la perspectiva subjetiva. Posteriormente en el capítulo cuatro se realizó una recopilación de empresas que brindan a los adultos mayores una preparación para su jubilación y las distintas etapas que éstas abarcan.

La metodología fue basada en la teoría fundamentada de Strauss y Glaser (1967) en base a esta metodología se diseñó una entrevista sobre la experiencia de la jubilación y su impacto en la calidad de vida de 18 participantes. Los resultados obtenidos mostrados en el capítulo 6 dan el soporte teórico al programa pre jubilatorio que se propone en el último capítulo para una mejor adaptación al proceso jubilatorio y un menor impacto en la calidad de vida.

En el séptimo capítulo podemos ver la propuesta realizada del programa pre-jubilatorio a partir de la información recabada y el análisis de las entrevistas.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (2015) las personas de 60 años en adelante son denominadas como Adultos Mayores. El incremento de la esperanza de vida y la reducción en la tasa de natalidad ha favorecido la transición demográfica a una población envejecida, y como consecuencia un reto para la sociedad ya que exige el desarrollo de políticas públicas, sociales, económicas y de salud en las que es urgente hacer adaptaciones para mejorar la calidad de vida, la salud, la capacidad funcional, así como la participación social y la seguridad de las personas mayores.

“Para 2050, en Jalisco habrá un adulto mayor por cada menor de 15 años; la relación ahora mismo es de 31 ancianos por cada 100 niños menores de 15. Hay 61 asilos o albergues con registro ante el IJAS, que atienden a alrededor de mil 527 personas; 12 sitios en Guadalajara y siete en Zapopan” (Padilla, 2013).

Las actividades de las personas de la tercera edad se reducen en gran medida: por un lado, ya no tienen jornadas de trabajo o son reducidas y, por el otro, comienzan a tener cambios radicales en su forma de vivir, en su capacidad funcional y en su autonomía. Uno de los primeros eventos que marcan la vida del adulto mayor es el retiro de la vida laboral y, en consecuencia, una reducción de ingresos. Se sabe que cuatro de cada diez adultos mayores no pueden mantenerse a sí mismos (Padilla, 2013).

Según Edición México y de acuerdo con un estudio realizado por “Salud, bienestar y envejecimiento en la ZMG” (2016), el 25.1% de los adultos mayores en la Zona Metropolitana de Guadalajara presentan alguna sintomatología depresiva.

A partir del enfoque de la psicopedagogía del adulto mayor, la transición de la vida laboral a una etapa de mayor descanso implica la adaptación a un nuevo estilo de vida para el que no se está acostumbrado, con pérdidas sociales, aislamiento, cambios de rol, modificación del auto concepto y muchas veces la carencia de un proyecto de vida. En este sentido, este estudio tiene como objetivo principal, diseñar y proponer un programa de intervención psicopedagógica de Prejubilación para adultos mayores, para las empresas. Se espera que, con este programa, como mínimo dos años previo a la fecha estimada para la jubilación, el

adulto mayor comience a elaborar un proyecto de vida que le facilite la adaptación a la misma, considerando la posibilidad de participar en distintos ámbitos y con ello favorecer su calidad de vida.

Los adultos mayores juegan un papel importante en la sociedad. Constituyen los referentes culturales, de sabiduría y de experiencia de cualquier comunidad, sin embargo, en contextos principalmente urbanos, se puede considerar al Adulto Mayor como una carga social debido a que requiere más atención conforme avanza su edad, y se va incrementando la necesidad de recursos familiares y económicos para poder ofrecer dicha atención.

“Para 2050 se espera que la población mundial de más de 60 años llegue a los 2000 millones, un aumento considerable frente a los 841 millones de la actualidad” (OMS, 2014). Lo que nos indica que cada vez hay mayor cantidad de personas de la tercera edad y menos jóvenes laboralmente productivos, por lo que posiblemente se esté desperdiciando la experiencia de los mayores. La proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápido que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. Según Mejía, Jaimes, Villa, Ruiz, y Gutiérrez (2007) con esto incrementarán las enfermedades asociadas con el deterioro cognoscitivo, con padecimientos crónicos degenerativas y la pérdida gradual de funciones, de amigos o familiares y de su propia autonomía, por lo que requieren más uso de los servicios de salud y más intervenciones. (pg. 5)

Hoy en día las personas ya esperan vivir hasta los setenta años e incluso más, mientras que antes no lograban vivir tanto. Esto significa que pasarán de uno a cinco lustros o más de vida, sin actividad laboral y con condiciones físicas que limitan su actividad y su salud. Por esta razón, es urgente emprender en ese grupo etario, nuevas actividades como estudios, círculos sociales, actividades recreativas o incluso alargar el periodo laboral.

Mientras los responsables de las políticas laborales en nuestro país tomen conciencia de esta realidad, es importante ir diseñando y proponiendo programas preventivos para trabajar con adultos en su prejubilación, con el objeto de prepararlos para esta transición y vivirla de mejor manera, garantizando una mejor

calidad de vida, que sigan sintiéndose útiles y retrasar o evitar el declive general de la persona. Por lo que se necesita con urgencia una acción pública integral con respecto al envejecimiento de la población.

De todo lo anterior surge entonces la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera se puede preparar el adulto mayor para afrontar su jubilación manteniendo una buena calidad de vida?

Con esta propuesta no solamente se verán beneficiados las personas de la tercera edad, sino también los familiares de estos mismos, debido a que la finalidad del programa de intervención no sólo se pretende mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, sino que continúen con un proyecto de vida, promoviendo una vida próspera, colaborando con los demás en un aprendizaje, apoyo y convivencia recíproca e intergeneracional.

Se pretende que esta propuesta del Programa Pre jubilatorio pueda lograr un amplio alcance en las empresas, con el objeto de crear o perfeccionar otros modelos de intervención y que constituya uno de los pilares que caractericen al trabajo de los Recursos Humanos.

A partir de la información revisada, se plantearon los siguientes objetivos:

Objetivo General

- Diseñar un programa de intervención psicopedagógica de prejubilación para las empresas, enfocado en adultos mayores, a partir de la indagación sobre la experiencia de la jubilación y su impacto en la calidad de vida.

Objetivos Particulares

- Evaluar, mediante la entrevista y la teoría fundamentada como método de análisis, los dominios de la calidad de vida afectadas por la jubilación.
- Diseñar un Programa Pre jubilatorio basado en los datos recabados.

- Utilizar los resultados para la elaboración de un manual para el Instructor y para el Asistente.

Las posibles limitantes que se prevén para la aplicación del Programa Pre jubilatorio son también las empresas, principalmente aquellas en las que el factor humano no está considerado como una de sus prioridades o en su esquema de responsabilidad social, los adultos mayores no están incluidos.

Como conclusión del presente trabajo, podemos rescatar que definitivamente la jubilación genera grandes cambios en la vida del jubilado y en ocasiones de sus familiares, es por ello la necesidad de recibir con anticipación un programa que los guíe en dicho proceso para reducir el impacto y recibir la jubilación con una mejor calidad de vida. Es importante que el programa contenga todas las áreas del individuo, es decir, el área de calidad de vida, área económica, social, psicológica, de salud mental y física, el área familiar entre otras y que dicho programa sea tomado con mínimo dos años de anticipación.

CAPÍTULO 1 EL ENVEJECIMIENTO

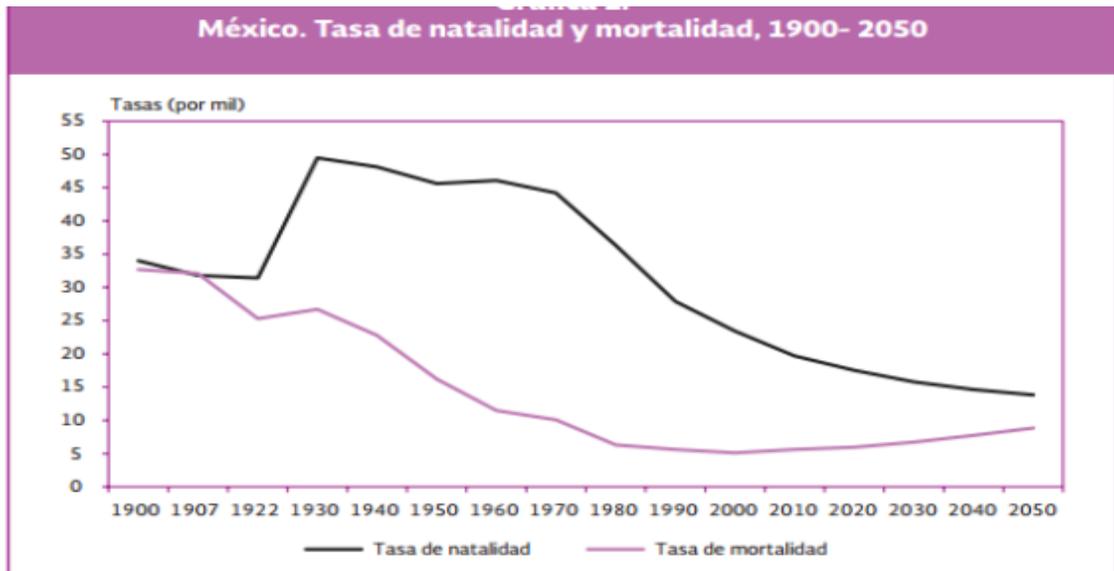
El envejecimiento es una de las etapas del ciclo vital y se caracteriza, como cualquier otra etapa, por cambios físicos, psicológicos, socio-afectivos, cognitivos y espirituales que serán descritos a lo largo de este capítulo para ofrecer una perspectiva más amplia de este proceso. Existen diversas perspectivas teóricas que han orientado la investigación en la vida adulta. Según Papalia, Sterns, Feldman y Camp (2009) la perspectiva contextual propone que el desarrollo es un acto en marcha en un determinado contexto que cambia según las metas que la persona se propone, los cambios que se observan en la persona son tanto cuantitativos como cualitativos y son multidireccionales de tal manera que, en cada etapa de la vida existen pérdidas y ganancias. En este sentido, el envejecimiento es una etapa que, en función del contexto, puede estar llena de oportunidades y/o restricciones. (pg. 87)

1.1 Población de la tercera edad

Según el Consejo Nacional de Población (2015), México, como muchos otros países, ha estado experimentando un intenso aceleramiento en la distribución de edades, es decir la transición de una población joven a una población envejecida, esto se debe al rápido incremento de la población, y a que cada vez ha disminuido el nivel de fecundidad, al igual que el nivel de mortalidad, sin embargo, este último tendrá un pequeño crecimiento para el 2030.

En la figura 1. Se puede ver que desde el año de 1900 hasta 1970 la tasa de natalidad tuvo un gran aumento, representando el 46.2% de la población total. Fue hasta el año de 1990 cuando comenzó a haber una disminución del 37.9% y se prevé que dicha disminución sea hasta un 20.7% para el 2050. Mientras que la tasa de mortalidad ha disminuido notablemente, en 1990 la población arriba de 60 años correspondía el 6.4 y se alcanzará hasta un 21.5%, por lo que cada vez habrá mayor envejecimiento en la población.

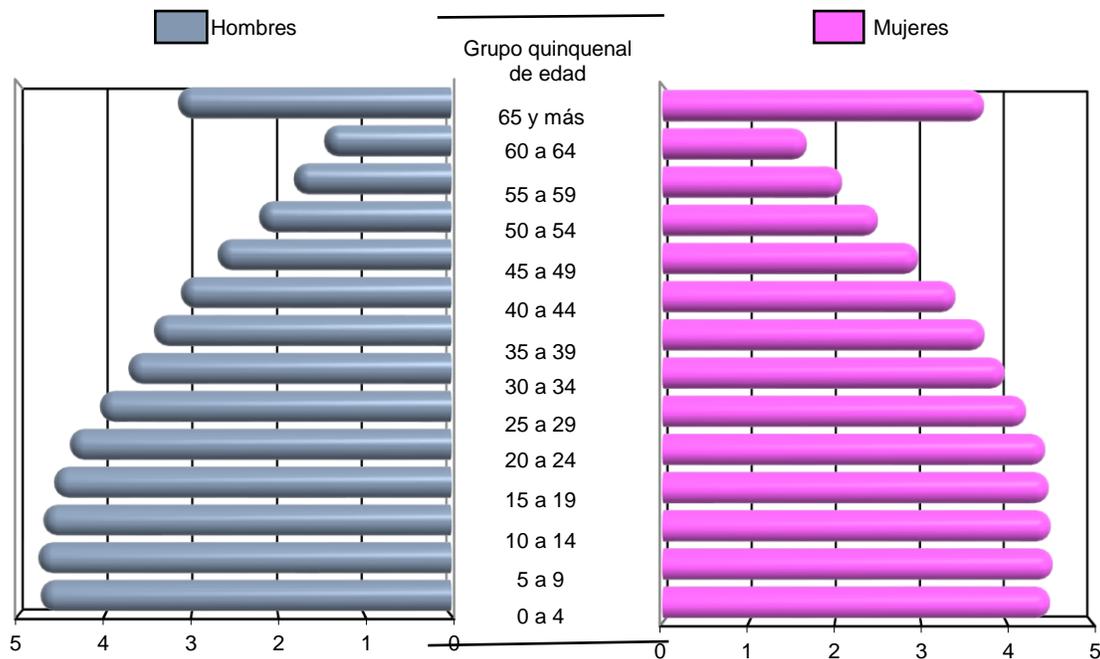
Figura 1.
México. Tasa de natalidad y mortalidad, 1900-2050



Fuente: Estimaciones del CONAPO con base en el INEGI (2000) y el CONAPO (2012)

En el caso de Jalisco, con base en el censo de INEGI realizado en el 2015 el total de la población es de, 7 931 267 habitantes, entre los cuales 3 887 978 son hombres y 4 043 288 mujeres. Siendo que en el 2013 la población era de 7 742 303 habitantes, por lo que hubo un crecimiento del 2.38%. En la figura 2 se puede observar la distribución de la población de acuerdo a la edad según el sexo. (CONAPO, 2015)

Figura 2.
 Población total por grupo quinquenal de edad según sexo al 1 de julio de 2015



Fuente: CONAPO. *Proyecciones de la población 2010-2030*. www.conapo.gob.mx (14 de enero de 2015).

Como se puede observar en la Figura 2 la distribución poblacional es muy variada, los rangos de edades que más abundan entre los 0 y los 20 años de edad aproximadamente de ambos sexos, sin embargo, es importante recalcar que comienza a haber una disminución entre los 40 a los 60 años y a los 65 años de edad no se sigue una tendencia. Para apoyar la información anteriormente mencionada, es importante tomar en cuenta el crecimiento que ha habido desde el 2011 hasta el 2015 en la población arriba de los 65 años de edad. (Tabla 1)

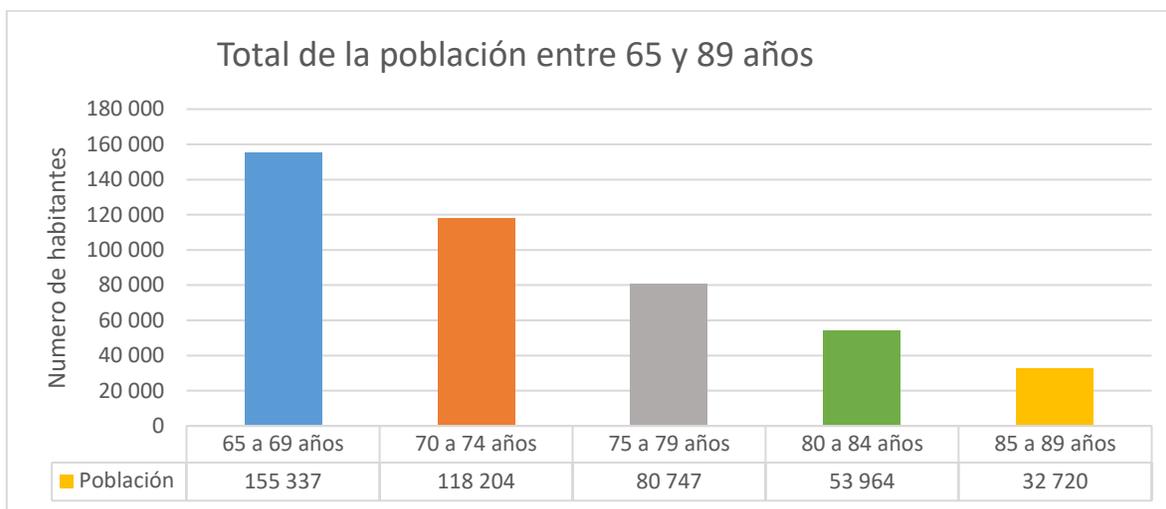
Tabla 1.
Población total por grandes grupos de edad. Serie anual 2011 a 2015

Grupo de edad	2011	2012	2013	2014	2015
Total a/	7 543 233	7 644 152	7 742 303	7 838 010	7 931 267
0 a 14 años	2,208,807	2,209,071	2,209,312	2,209,445	2,209,518
15 a 29 años	2,035,464	2,050,892	2,064,351	2,075,893	2,085,328
30 a 44 años	1,597,407	1,626,725	1,653,739	1,678,848	1,702,296
45 a 64 años	1,219,850	1,260,212	1,301,404	1,343,362	1,385,929
65 y más años	481,705	497,251	513,497	530,463	548,195

Fuente: INEGI, 2015

Según INEGI (2015) el aumento poblacional de personas de la tercera edad en los últimos 4 años ha sido del 12.12% lo cual indica, que cada vez la población de edades más avanzadas está incrementando, mientras que entre el 2011 y el 2015 el aumento de la población en otros rangos de edades no fue tan elevado y se puede afirmar que cada vez está aumentando la proporción. A nivel nacional, los registros de adultos mayores sugieren una tasa de sobrevivencia cada vez mayor.

Figura 3.
Población entre 65 y 89 años



Fuente: INEGI, 2015

Todas las entidades federativas del país experimentan envejecimiento en la población. A nivel Nacional hay 121 005 815 habitantes de los cuales, en el 2015, 12 085 796 son personas arriba de los 60 años. Los Estados con más Adultos Mayores son: Ciudad de México, el estado de México, Jalisco, Veracruz y Puebla. Estos representan aproximadamente 41.5% de la población total. “En México hay 24.7 adultos por cada cien niños, sin embargo, se dice que este índice aumentará a 100 adultos por cada 100 niños” (CONAPO, 2015).

En el 2015 el 27.6% de la población eran menores de edad y tan solo el 10% eran personas de la tercera edad. Sin embargo, para el 2050 se prevé que tan solo el 20% de la población será menor de 15 años y la población de los adultos mayores aumentará hasta un 21.5% con diferencias claras en cada Estado (CONAPO, 2015).

Según Mejía, Jaimes, Villa, Ruiz y Gutiérrez (2007) existen tres grupos de edades avanzadas. La primera de ellas es la transición a la vejez, misma que corresponde a las edades entre los 50 y 64 años, usualmente las personas de esta edad se encuentran con un buen estado físico, buena capacidad y autonomía, sus condiciones aún son activas y productivas. La tercera edad o también llamada la adultez mayor, es el segundo grupo, aquí se encuentran las personas entre los 65 a 74 años, en esta etapa, suele haber un declive en sus condiciones físicas, en la

actividad económica, en los roles sociales, sin embargo, aún tiene una salud y funcionalidad aceptable. Por último, la cuarta edad, son las personas arriba de los 75, en la cual la mayoría de esta población muestra un decremento en la salud y funcionalidad, lo que conlleva una dependencia hacia las personas, llegando a afectar la vida y el bienestar de ellas

Por otro lado, Esmenjaud (2016), menciona que, en la adultez mayor, todavía hay mucho por aportar, pero con menos responsabilidad. Si la etapa anterior de su vida fue productiva por obligación, esta puede serlo por gusto. Ya que es un periodo de cosechas, cuyas fuerzas físicas decaen, sin embargo, la experiencia y la sabiduría la suplen con creces. A continuación, en la tabla 2 se pueden observar de manera las etapas del hombre y algunas características que las identifican.

Tabla 2.
Etapas del hombre

	Edad correspondiente	Características
Primera edad	0-25	Etapa de preparación para llegar a ser un adulto autónomo
Segunda edad	26-60	Gran responsabilidad y mayor productividad. Época de carreras profesionales, formación. Fundación de la familia, nacimiento de hijos. Carga intensa de trabajo.
Tercera edad	60-80	Segundo periodo de la vida activa. Entre el fin de la actividad profesional a tiempo completo y la ancianidad. Jubilados en su mayoría con buena salud, deseosos de no aburrirse, dispuestos a actuar y hacerse útiles
Cuarta edad	80 en adelante	Periodo de ancianidad, la salud se degrada, se pierde autonomía, a menudo se instala soledad afectiva.

Fuente: Esmenjaud, 2016

Con base en esta información, cabe aclarar que existe un grupo de ancianos en muy buenas condiciones de salud, mientras que otros más jóvenes pueden presentar una condición precaria. Por lo que la jubilación no necesariamente se relaciona con el envejecimiento, sino más bien con la edad.

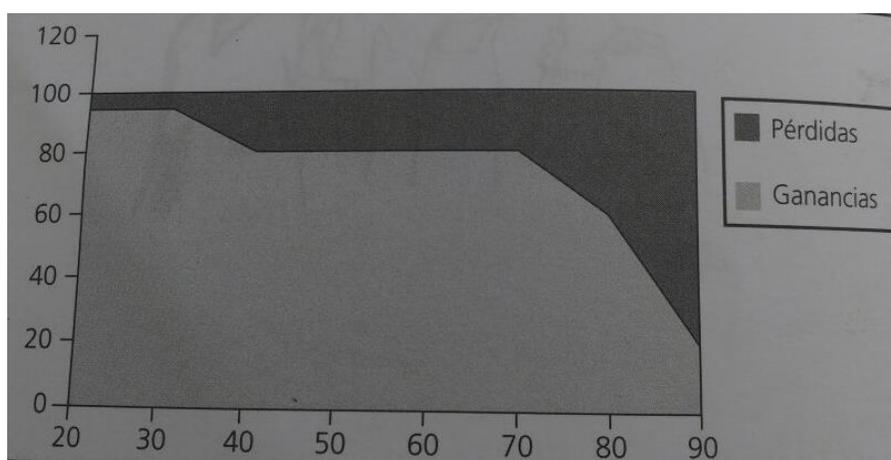
1.2 Cambios Físicos en la Tercera Edad

“La vejez es un proceso progresivo en el que se conjunta la experiencia y sabiduría con la declinación y deterioro a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y el cual concluye invariablemente con la muerte.” (Serrano, 2014) La capacidad funcional de una persona alcanza la cúspide al comienzo de la edad adulta, por lo que a partir de los 30 años se empiezan a mostrar los primeros indicios de declive físico. El envejecimiento, está asociado a distintas variables contextuales, tales como: las condiciones económicas, la condición física, la salud, el bienestar cognitivo y social y los hábitos que ha desarrollado a lo largo de su vida, incluyendo la exposición a riesgos como el hábito de fumar, consumo de alcohol, sustancias tóxicas, entre otras (pg. 122-130).

La Organización Mundial de la Salud (2014) menciona que las personas de edad avanzada usualmente trabajan atendiendo a familiares y amigos, colaborando tras la jubilación en organizaciones y asociaciones, transmiten su experiencia a las generaciones jóvenes. Algunos abuelos se encargan de la crianza y cuidado de los nietos para ayudar a los padres jóvenes. A lo largo de la vida son muchos los factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud mental de las personas. Entre ellos, es que se ven privados de la capacidad para vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad y otros problemas mentales o físicos, por lo que necesitan de asistencia. Son sumamente frecuentes experiencias como el dolor por la muerte y el descenso del nivel socioeconómico debido a la jubilación. Generando como consecuencia aislamiento, dependencia, soledad, entre otras.

Existe la falsa concepción de que con la edad adulta y la vejez termina el desarrollo y crecimiento y se produce un declive en el funcionamiento físico, intelectual e incluso moral. Sin embargo, es cierto que las primeras etapas de la vida conllevan mayores ganancias que pérdidas, sin embargo, también en la vejez se pueden obtener cambios positivos y ganancias (Figura 4).

Figura 4.
Crecimiento y declive a lo largo del ciclo de la vida, de 20 a 90 años



Fuente: Fernández-Ballesteros, 2002

En la figura anterior se puede observar en la parte más iluminada las pérdidas que pueden tenerse a lo largo de la vida, siendo la parte clara (la gran mayoría) las ganancias.

Fernández Ballesteros (2002) señala que una persona es vieja cuando se observa en ella ciertas características físicas (pelo cano, arrugas, lentitud), psicológicas (falta de energía vital, de entusiasmo) y sociales (conservadurismo, falta de implicación y liderazgo). Existen personas mayores que se presenta con actitudes “no viejas”, es decir con apariencia juvenil y personas jóvenes con apariencia vieja. Esto quiere decir que, en la sociedad, ser viejo no está valorado positivamente, mientras que el ser joven, si lo está. (pg. 65)

1.3 Cambios Psicosociales, Afectivos y Espirituales en la Tercera Edad

La teoría de la desvinculación en la tercera edad expone una hipótesis central en la que afirma que solo el individuo activo puede sentirse feliz y satisfecho, ya que la persona ha de ser productiva y útil en el sentido material en cualquier contexto donde se encuentre, de lo contrario, la sensación de inutilidad, desgracia y descontento se centrarán en él (Sáez y Vega, 1989).

Dicha teoría plantea que, la pérdida del rol debido a la jubilación es una gran pérdida de función, acompañada de una limitación en su círculo de acción e incluso una pérdida de poder. Esto implica una reformulación del auto concepto del adulto mayor y su repercusión en el ámbito social y el familiar. La falta de productividad, la creciente dependencia y falta de autonomía del adulto mayor frente a una generación de adultos y jóvenes enfrascados en un visión eminentemente pragmática, tecnológica y competitiva, hace que el adulto mayor sea visto por muchos como una carga, que no produce, que no aprende las nuevas tecnologías, que son lentos y cada vez más demandantes de apoyo y cuidado. No es extraño que en este contexto estén surgiendo tantas opciones para institucionalizar a los adultos mayores.

Mestre-Miquel, Guillen Palomares y Caro Blanco (2012) son de la idea que, en relación a la familia, el adulto mayor ha perdido su función como potencia orientadora del comportamiento, la cual limita considerablemente su área funcional, así como su espacio vital, con lo que se ve forzado a la inactividad y acaba sintiéndose inútil y descontento. En otros casos, ante la ausencia de los padres por motivos laborales o de migración, las abuelas se convierten en proveedoras del bienestar familiar, actividad que, aunque les proporciona experiencias positivas, también les genera problemas físicos y emocionales

Según Sáez & Vega (1989) los nuevos roles deberían de estar valorados en todos los aspectos, incluso económicamente, ya que este último genera uno de los mejores índices de aceptación social. Sin embargo, esto resulta algo problemático debido a que en muchos de los países la legislación laboral impide que haya una retribución económica de cualquier actividad después de la jubilación

Según la teoría de la desvinculación, algunos estilos de vida o formas de trabajo posterior a la jubilación son: trabajar como voluntarios, trabajar por un mínimo sueldo y por último los jubilados que no trabajan.

La jubilación, por tanto, constituye una experiencia que marca un antes y un después en los cambios en la condición física, psicosocial y afectiva de los adultos mayores. A continuación, se explican a detalle las implicaciones de esta experiencia.

CAPÍTULO 2 LA JUBILACIÓN

Según el censo realizado por INEGI (2015), la población arriba de 65 años que es económicamente activa es de 153 008 habitantes de los cuales el 24% se mantiene ocupada y el 54% no realiza ningún tipo de actividad remunerada. Mientras que 470 034 habitantes de dicha población no está económicamente activa, lo que representa un 75.44%. Con esto se puede ver que más de la mitad de la población de la tercera edad no cuenta con un ingreso. Cabe señalar que en estos datos se incluyen aquellas personas que nunca han sido remunerados por su trabajo y que no cuentan con ningún tipo de apoyo económico.

De acuerdo al periódico “El economista” artículo escrito por Santa Rita (2013) la mayoría de las veces la jubilación ocurre entre los 50 y 64 años, siendo que según el régimen que surge a partir de 1973 las personas deben tener un mínimo de 60 años de edad, contar con mínimo 500 semanas cotizadas reconocidas ante el IMSS y empezado a cotizar antes del 1 de julio de 1997, si la persona se jubila antes de los 65 años, su pensión será reducida en un 5% de sus ingresos por cada año adelantado. Por otro lado, según el régimen que surge a partir de 1997, las personas pueden solicitar su jubilación cuando tengan entre 60 y 65 años, toda vez que hayan cumplido 25 años de trabajo, o el equivalente a 1250 semanas de cotización. A partir de ese momento, el adulto mayor que ha trabajado debe adaptarse a un nuevo estilo de vida y su familia también deberá adaptarse a los cambios que surgen como consecuencia de este cambio de actividad (Broseta, 2016)-

CONAPO (2015) considera que el envejecimiento de la población mexicana es un proceso irreversible e inevitable, ya que las personas nacidas entre 1960 y 1980, para el 2020 comenzarán a cumplir 60 años, por lo que crecerá el volumen de adultos mayores, todo esto ocurre en un contexto desfavorable y en un lapso menor, algunas de las consecuencias de dicho crecimiento son las siguientes:

- Insuficiencia financiera, una seguridad social deficiente al igual que los retiros y las pensiones.
- Al haber un aumento de adultos mayores, comenzará a haber repercusiones en los mercados laborales y fuerza de trabajo.
- Todo esto genera cambios en las relaciones familiares.

- Vulnerabilidad ante la vejez en aspectos físicos, laborales, legales, de derecho humanos entre otros (pg. 114-120).

CONAPO (2015) considera que “las personas de 65 años y más son demográficamente dependientes, ya que ya no tiene autonomía económica, por lo que deben depender de personas en edad de trabajar. Actualmente hay alrededor de 10 personas de 65 años por cada 100 que están en edad de laborar” (pg. 122-124). Todo esto es debido a que las empresas prefieren a gente más joven, porque consideran que son altamente competentes, mientras que los adultos mayores ya no pueden realizar ciertos trabajos, y no toman en cuenta los conocimientos que estos tiene. Sin embargo, el auge del problema no es ahorita, sino que lo comenzará a ser en unos años más, puesto que para el 2020 se reflejará el aumento en número absoluto de los adultos mayores, por lo que llegará el momento en el que la población joven, tendrá la responsabilidad de sostener económicamente tanto a sus padres como a sus hijos.

Cabe señalar que las condiciones salariales en nuestro país no son proporcionales a las horas de trabajo empleadas y muchas veces ambos miembros de la pareja joven deberán trabajar para solventar sus gastos y de sus hijos por lo que difícilmente tendrán el tiempo y el sustento económico para apoyar de igual forma a sus progenitores.

Por otro lado, el deterioro de las funciones físicas y cognitivas del adulto mayor genera una alta demanda de servicios de salud, medicamentos, mayor dependencia, escasa funcionalidad y una disminución significativa de su autonomía, por lo que sus ingresos/ahorros pueden resultar insuficientes.

A continuación, en la tabla 3 se puede observar el incremento que ha habido en la población no económicamente activa del 2013 al 2015 en edades ya avanzadas.

TABLA 3.
Población no económicamente activa

	2015	2014	2013	Incremento entre el 2013 y el 215
Total	142,203,684	139,772.803	136,410,097	
15 a 19 años	31,062,378	30,557,157	30,448,159	
20 a 29 años	26,139,834	25,554,294	24,908,412	
30 a 39 años	17,387,650	17,443,587	16,864,700	
40 a 49 años	15,645,585	15,830,395	15,223,440	
50 a 59 años	16,080,687	15,845,134	15,286,488	
60 años y más	35,806,728	34,473,394	33,596,658	2,210,070
60 a 64 años	8,719,653	8,091,375	7,866,597	853,056
65 años y más	27,087,075	26,382,019	25,730,061	1,357,014
No especificado	80,822	68,842	82,240	

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo 2015

Como se puede observar, entre el 2013 y el 2015 hubo un gran incremento en la población de adultos mayores de 60 años económicamente pasivos de aproximadamente 2,210,070 personas (6.2%) es decir, que no están siendo asalariados e incluso se han convertido en dependientes económicos de algún familiar o persona cercana a ellos o estar en situación de indigencia. (INEGI, 2015).

En la mayoría de los casos cuando una persona llega a la tercera edad, coincide con su proceso de jubilación y es reemplazado en el trabajo por personas más jóvenes con conocimientos más actualizados y eficientes para cubrir su puesto.

De acuerdo a CONDUSEF (2015) La jubilación se define como el cese obligatorio de una actividad laboral de un individuo. Las personas comúnmente

relacionan la jubilación con la vejez, debido a que antiguamente la esperanza de vida era muy corta, por lo que en el momento de la jubilación la persona estaba a punto de la muerte, sin embargo, actualmente después de la jubilación aún quedan muchos años de vida por transcurrir. Serrano (2004) es de opinión que la jubilación es considerada en el mundo como la finalización de la actividad laboral y profesional, la cual produce un cambio fundamental en la vida de las personas

La jubilación puede convertirse para muchos en un parteaguas entre no tener tiempo para nada y no saber qué hacer con tanto tiempo disponible. Los jubilados corren el riesgo de atrofiarse, ya que en años previos a la jubilación ejercitan muchas de sus facultades y de pronto dejan de usarlas, por lo que es de suma importancia, mantenerse activo.

Para muchos, la jubilación significa un premio anhelado después de toda una vida de trabajo, sin embargo, para otros, puede ser un castigo que le genera muchos retos, tales como lidiar con un sentimiento de inutilidad, improductividad y baja autoestima y auto concepto. Las consecuencias secundarias a este estado anímico se relacionan con la depresión, el aislamiento, la ansiedad, el deterioro cognitivo, físico y emocional.

Según Esmenjaud (2016) la jubilación implica un cambio y existen cuatro formas básicas de respuesta o reacción al cambio:

- Resistirlo
- Obstaculizarlo
- Tolerarlo
- Aceptarlo

Algunos factores que tienen relación entre los adultos mayores y la jubilación son los siguientes:

- Pérdida de interés por las cosas.
- El grado de dependencia impuesto por otras personas.
- Poca capacidad de respuesta económica.
- Obsesión por el propio envejecimiento.

“Con la jubilación muchos aspectos de la vida son desafiados: el afectivo, al pasar menor tiempo con los amigos y más tiempo en casa, el económico porque las pensiones son menores al sueldo, así como también el psicológico debido a que su estilo de vida da un giro radical” (Esmenjaud, 2016).

2.1 Criterios para la Jubilación

Los criterios que establecen la edad de jubilación no son los mismo en todos los países, en España la edad de jubilación es a los 65 años aproximadamente, En Japón es hasta los 70, mientras que en México la jubilación ocurre generalmente cuando los trabajadores tienen 30 años o más laborando en el lugar y en el caso de las mujeres 27 años (IMSS, 2016). Lo que indica que la jubilación no es cuestión de envejecimiento, sino de edad.

Sin embargo, a partir del 1ro de enero del 2010, no sólo se comienzan a tomar en cuenta los años cotizados, sino también la edad de las personas. Para el Instituto de Seguridad Social y Servicios para los Trabajadores del Estado (ISSSTE), las edades de jubilación se cotizan según tabla 4. Como se puede ver apreciar, la edad mínima de jubilación es cada vez mayor, considerando que a los 60 años muchos adultos se encuentran en buenas condiciones de salud y energía para continuar trabajando.

Tabla 4.
Pensión por jubilación

Años	Edad mínima de jubilación trabajadores	Edad mínima de jubilación trabajadoras
2010 y 2011	51	49
2012 y 2013	52	50
2014 y 2015	53	51
2016 y 2017	54	52
2018 y 2019	55	53
2020 y 2021	56	54
2022 y 2023	57	55
2024 y 2025	58	56
2026 y 2027	59	57
2028 en adelante	60	58

Fuente: ISSSTE, 2015

Por otro lado, según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2016), hay distintos tipos de pensiones al retiro, uno de ellos, es pensionar por servicio, los hombres contando con 28 años de servicios y las mujeres a los 27 años, esto es independientemente su edad. También hay pensión por edad avanzada, esto es otorgado al trabajador cuya edad sea de 60 años y como mínimo tenga 10 años de servicio. La pensión por vejez es a la persona que tenga 10 años como mínimo de servicio y 65 años de edad. Sin embargo, estos tipos de pensiones solo aplican para empleados que estén registrados en el IMSS en proporción de los años de servicio trabajados y es conocida como “Pensión de retiro por años de servicio” (Tabla 5).

Tabla 5.
Pensión de retiro por años de servicio

Años de servicio	Pensión en % del último salario pensionable
10	50
15	57.5
20	67.5
25	82.5
28 hombres; 27 mujeres ^{3/}	100

Fuente: IMSS, 2016

También existen pensiones por invalidez o incapacidad, siempre y cuando tengan trabajando allí 3 años y no sea por un accidente o enfermedad laboral, este monto corresponde a los años de servicios los cuales se estuvo allí de 3 a 10 años, corresponde al 60%, cuando cuenta con 10 años es el 61%, aumentando 1% cada 6 meses.

Tabla 6.
Pensión por invalidez

Años de servicio	Porcentaje	Años de servicio	Porcentaje
15	50%	22	67.5%
16	52.5%	23	70%
17	55%	24	72.5%
18	57.5%	25	75%
19	60%	26	80%
20	62.5%	27	85%
21	65%	28	90%
		29	95%

Fuente: IMSS, 2016

Por otro lado, existen pensiones derivadas por viudez, orfandad y Ascendencia (IMSS, 2016).

Según el IMSS (2016) el proceso de jubilación y pensiones comienza ya en edades avanzadas, este se otorga una vez que la persona cumple 60 (por cesantía) o 65 años (por vejez, sin embargo, no es tan simple, ya que la persona debe de tener un mínimo de periodo con el seguro social, y así mismo sus derechos deben estar vigentes. La forma en la que se cotiza estas pensiones es de la siguiente manera, 1250 semanas de trabajo acreditadas ante el seguro social (Ley 97 de Seguro Social). Esto quiere decir que las personas de dicha edad que pertenecen y fueron inscritos al seguro social antes del 1 de julio de 1997 son las únicas que pueden elegir entre los dos tipos de pensión, mientras que el resto de las personas no tienen derecho elegir esta ley.

Ramírez (2015) señala que actualmente el proceso de jubilación es muy diferente, puesto que ahora depende del ahorro voluntario aportado por el trabajador. Usualmente los trabajadores afiliados al IMSS aportan el 6.5% de su salario para su jubilación y al final tan solo el .225% es aportado por el individuo. Esto genera un gran problema y desequilibrio en las personas, puesto que no les es suficiente para llevar una vida como la que acostumbraban, y en comparación a otros países el porcentaje de la jubilación es muy baja. (Figura 5).

Figura 5.
Tasa de aportación al retiro



Fuente: FUNDEF (Elaboración con datos de Consar e Infonavit)

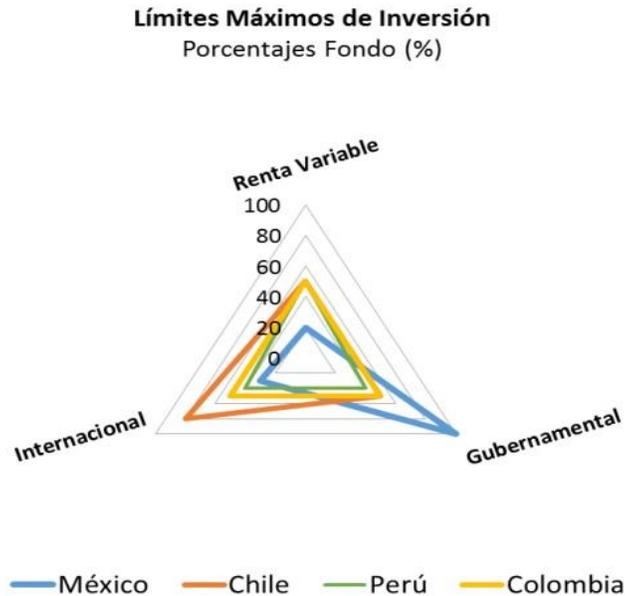
“Hay una tasa de reemplazo, la cual representa el porcentaje del último sueldo antes de su retiro, este corresponde a un 30%, según la ley 73, lo cual posiciona a México 54% debajo del promedio de los países miembros de la OCDE” (Ramírez, 2015).

Por otro lado, AFORE son administradoras de fondos para el retiro: instituciones financieras que administran los recursos de las cuentas de ahorro para el retiro. Dentro de estos tipos de ahorros se encuentra el ISSSTE, la asociación internacional de organismos de supervisión de fondos de pensiones (AIOS), el banco de ahorro nacional y servicios financieros (BANSEFI), La comisión nacional del sistema de ahorro para el retiro (CONSAR), entre muchas otras más (Secretaría de Hacienda y Crédito Público, 2015).

AFORE es un buen instrumento de inversión para que los trabajadores ahorren, pues su rendimiento anual es del 6%, sin embargo, los fondos especializados para invertir los recursos son muy conservadores, lo que limitan las ganancias. Incluso es mucho más conservador que otros esquemas similares.

Uno de los mayores problemas de México es que sigue enfocándose en la deuda gubernamental. Esto es fácilmente observable en la tabla 7.

Tabla 7
Límites de inversión respecto la jubilación



Fuente: Ramírez, 2015

Uno de los principales retos para el esquema de Jubilación lo representan aquellas personas que no están registradas en el IMSS o en el ISSSTE. En este grupo se incluyen muchas mujeres que no son remuneradas o aquellos que tienen empleos informales. ¿De qué manera se puede solventar las necesidades de esta población que no tiene contemplado ningún programa de pensión y su capacidad de ahorro es mínima?

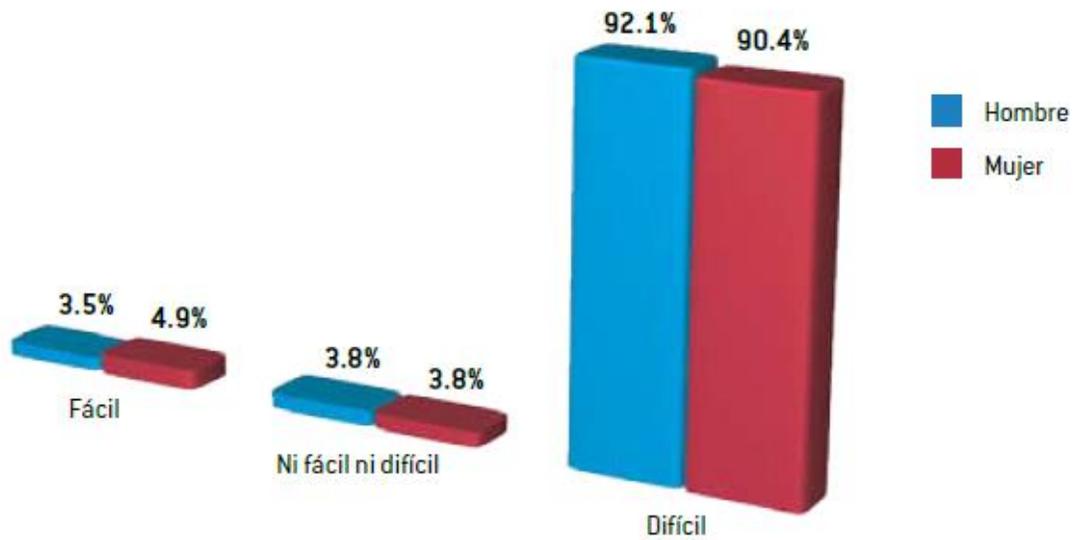
2.2 La Pensión, un Problema de Jóvenes

Los esquemas para la jubilación que se ofrecen a empleados con la edad de retirarse del trabajo o que hayan cubierto los años de servicio para tener derecho a su pensión son, a todas luces, insuficientes. En nuestro país, se trabaja más y se gana mucho menos en comparación con otras latitudes, pero lo más urgente es reconocer que según la CONAPO, para el año 2030 existirán 22.2 millones de adultos mayores en el país, con un ahorro insuficiente y un esquema jubilatorio que no garantiza la cobertura de las necesidades de alimentación, servicios y salud.

La generación de jóvenes emergentes (entre los 19 y 30 años) tendrá la doble carga de sostener económicamente tanto a la familia que deseen formar, así como a sus padres. Según la CONDUSEF (Flores, 2013) el 40% de los mexicanos no ahorra y el 43.7% lo hace mediante mecanismos informales, con una visión a corto plazo, de manera que se busca usar el dinero para cubrir las necesidades básicas y superfluas y lo que les sobre, se ahorra, cuando la propuesta es a la inversa: destinar una parte al ahorro y para la cobertura de los gastos fijos y lo que sobre se gasta. Obviamente con los salarios que se ofrecen en México, hay muchas familias que no les alcanza ni siquiera para cubrir sus necesidades básicas. Entre el 2010 y el 2015 el outsourcing, es decir la subcontratación, aumento 31% y esta forma de empleo significa que los contratos que las personas tienen dentro de las empresas son temporales, con duraciones de hasta un mes, lo que reduce las posibilidades de ahorrar para el retiro. Por todo lo anterior, se puede decir, que únicamente el 35% de los mexicanos estarán en condiciones de llegar a jubilarse algún día (Cortés, 2016).

Finalmente, es importante señalar que en la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México (ENADIS, 2010), se informa que el 57.9 % de los hombres, adultos mayores, recibe pensión de su trabajo, en contraste con el 11.7% de mujeres que también la recibe, mientras que el 75.6% de ellas las sostiene un familiar u otra persona. Aun cuando el 75.6% de la población en México no justifica de ninguna manera negarle un empleo que sí pueda realizar a un adulto mayor, más de la mitad de la población opina que esto sucede muy frecuentemente y nueve de cada diez adultos mayores considera que es difícil conseguir trabajo (Figura 6).

Figura 6
Percepción sobre la dificultad para conseguir trabajo en adultos mayores



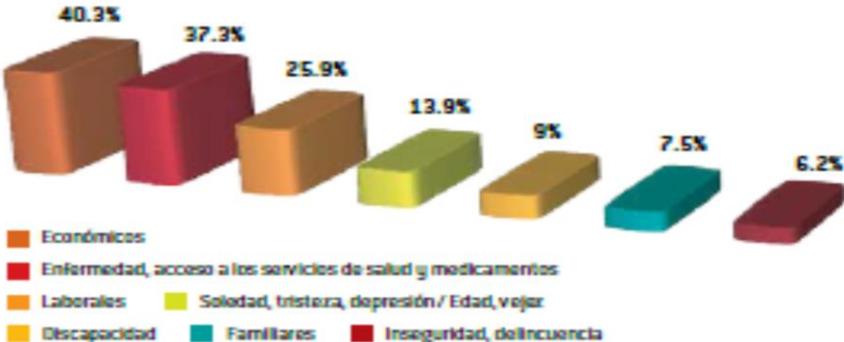
Fuente: Enadis 2010-INAPAM-CONAPRED

A partir de esta información, los adultos mayores en México pueden tener las siguientes opciones o una combinación entre estas para poder solventar sus necesidades económicas:

- a) Posponer el mayor tiempo posible la jubilación para continuar percibiendo ingresos que le permitan ir solventando sus gastos y aminorar la carga económica para sus seres queridos.
- b) Si su condición física se los permite, continuar trabajando en empleos remunerados con menor carga horaria, pero que les permitan seguir cotizando en su AFORE.
- c) Contar con programas de productividad para adultos mayores para comercializar bienes o productos hechos por ellos y combinar estos ingresos con su pensión.
- d) Disfrutar de sus ahorros como resultado de la previsión y la planeación de su retiro.

Independientemente del factor económico, los adultos mayores identifican otras fuentes de problemas que les preocupan tales como las enfermedades, la soledad, tristeza, discapacidad, problemas familiares y de inseguridad.

Figura 7
Percepción de los tres problemas más importantes para el Adulto Mayor en México



Fuente: Enadis 2010-INAPAM-CONAPRED

Todas estas condiciones afectan y deterioran la calidad de vida de la población mayor, por lo que es necesario analizar el impacto de la jubilación en otras áreas vitales para considerarlas en la intervención psicopedagógica que este trabajo quiere aportar y proporcionarle a la persona una mejor calidad de vida.

CAPÍTULO 3 CALIDAD DE VIDA

En capítulos anteriores se abordó el tema de la jubilación en México y el envejecimiento, sin embargo, es importante saber cómo esto influye en la calidad de vida, pero antes saber en qué consiste, qué aspectos conlleva y algunos factores que influyen en ella.

Según Galván (s/f) el concepto de calidad de vida comprende cinco campos:

1. "Físico: aspectos de salud y seguridad física.
2. Material: vivienda digna, acceso a los servicios básicos, acceso a una alimentación y medios de transporte.
3. Educativos: educación que permita ampliar conocimientos individual y colectivamente.
4. Emocional: que el estado emocional crezca y se interrelacionen eficazmente.
5. Social: tener opciones interpersonales con núcleos básicos como la familia y las amistades para el desarrollo del mismo" (Galván, s/f).

En pocas palabras es el resultado de factores económicos, sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos y condiciones de salud. Esta te permite tener facilidades a una vida saludable que favorezca la existencia plena de todos los seres humanos, por obvias razones, dichos estilos de vida dependen del cuidado consciente de los recursos naturales y del cuidado personal para tener una existencia agradable. Lamentablemente también depende del factor económico, ya que de acuerdo a los ingresos personales se refleja el bienestar social, y es aquí donde no todos tienen acceso a tener bienes de diversa índole, esto conlleva a que no todos tengan lo esencial en su hogar, así como también no comprenden aspectos de salud y educación como muchos otros y es allí donde no se puede decir que tienen calidad de vida

Por otro lado, Leturia (1980) define calidad de vida como "la medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como lo percibe cada individuo de felicidad, satisfacción y recompensa". Según este autor las medidas que la definen son; la satisfacción global, sus componentes, tales como la salud, el matrimonio, familia, trabajo, vivienda, situación financiera, oportunidades

educativas, autoestima, creatividad, competencia, sentido de pertenencia a instituciones y por último confianza hacia los demás.

De acuerdo a Serrano (2004) entre los factores que influyen en que los adultos mayores tengan menor o mayor cantidad de bienestar, principalmente se encuentra la salud, los estilos de vida, la realización de planes hacia el futuro, el apoyo social, los logros, los estados de ánimo y en algunas ocasiones los factores sociodemográficos, en pocas palabras a esto se le puede denominar satisfacción vital, la cual es mayor cuando los logros se aproximan a las aspiraciones y disminuye cuando estos se alejan.

Aunque la literatura reporta una seria difícil para construir un concepto más global de la calidad de vida, se sabe que implica una valoración subjetiva del individuo sobre sus condiciones de vida, que deben acompañarse de una valoración objetiva de dicha percepción y que es difícil consensar indicadores universales aplicables a cualquier persona en cualquier cultura (Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012). Estos mismos autores identifican algunos acuerdos: “Calidad de vida se refiere a un sentimiento de satisfacción con la vida en general; implica la capacidad mental para evaluar la vida propia como satisfactoria o no; implica también un aceptable estado de salud físico, mental, social y emocional determinado por los sujetos y de una evaluación objetiva realizada por una persona sobre las condiciones de vida” (pg. 4)

Por todo lo anterior, en el contexto de la jubilación, la calidad de vida puede verse vulnerada por los siguientes cambios:

- Economía: Se enfrentan al reto de vivir con una economía reducida.
- Ocio y relaciones sociales: La jubilación representa una especie de muerte social que se asocia a la falta de convivencia con amigos y compañeros. El adulto mayor se integra a la familia previo un proceso de adaptación entre ambas partes que implica el uso del tiempo libre y de convivencia.
- Discriminación del adulto mayor debido a la edad.
- Deterioro físico, cognoscitivo y emocional como consecuencia del envejecimiento, la soledad, el aburrimiento y el abandono.

En este sentido, “la persona al dejar de trabajar pasa por ciertas fases: 1) la negación 2) La persona lo admite y negocia con la realidad (la más larga y dolorosa) y 3) redifica la situación” (Sánchez, 2014)

Leturia (1998) opina que, para lograr una mejor adaptación a la jubilación se debe gozar de una buena salud, no tener problemas económicos y tener un buen nivel educativo, que son los mismos predictores de la satisfacción y la calidad de vida del trabajador. Algunos de los factores que afectan la calidad de vida posterior a la jubilación es la disminución-pérdida de rol, es decir se reducen las relaciones sociales, los contactos interpersonales, en la familia cambian las relaciones conyugales. Así como también hay una disminución en los ingresos económicos. En pocas palabras se puede decir que hay una disminución en la autonomía, el control de uno mismo y sobre el ambiente, puede llegar a bajar la autoestima, entre otras.

Según la Organización Mundial de la Salud (2015) el modelo conceptual incluye una valoración objetiva y un reporte subjetivo de los siguientes dominios:

- a) Dominio Físico.
- b) Dominio Psicológico.
- c) Medio Ambiente.
- d) Nivel de Independencia.
- e) Relaciones Sociales.
- f) Espiritualidad, religión y creencias personales.

A continuación, se presenta un análisis de las implicaciones de la jubilación en cada uno de estos dominios.

3.1 Dominio Físico y Jubilación

Los profesionales sanitarios estiman que 1/3 de los jubilados experimentan alteraciones en su salud, durante los primeros 6 meses, teniendo repercusiones a largo plazo. A esto se le llama el síndrome jubilación, el cual es un conjunto de síntomas, tales como, insomnio, irritación gástrica, cefaleas, angustia e incluso depresión. Claro esta transición vital de la jubilación puede ser positiva o negativa, depende de las condiciones en las que se abandonó el mundo laboral, la participación que tuvo la persona y su marco social. Usualmente los varones perciben una mayor salud que las mujeres (Sirlin, 2007), resultados que contrastan con la ENADIS, donde se reporta que las mujeres muestran mejores condiciones de salud (2010).

Los adultos mayores van experimentando cambios en su salud que se reflejan en su piel, su sensibilidad sensorial, su funcionamiento endócrino, inmunológico, cardíaco y osteomuscular. No obstante, en función del estilo de vida, de la calidad de la alimentación, el sueño y el ejercicio, el adulto mayor puede conservar su funcionamiento físico casi sin alteraciones. Los ejercicios físicos se pueden practicar incluso en edades avanzadas, la realidad es que cualquier persona es capaz de realizarlo sin importar la edad, la única diferencia es la rapidez, la constancia y la forma de hacerlo. El ejercicio físico iniciado a cualquier edad tiene una gran validez y beneficios, lo único que se requiere es el consejo del experto que module el tipo, la frecuencia e incluso la intensidad de la actividad (Rivas y Moragas, 2006).

Al momento en el que desaparece el trabajo, aumenta el tiempo libre, por lo que es posible que la persona altere su alimentación. La jubilación puede ser una excelente ocasión para cambiar los hábitos nutricionales condicionados por el trabajo y que no eran del todo saludables, sin embargo, hay que estar consciente de ello, y saber que comer y como comerlo, pues esto también puede ser una amenaza para la persona jubilada por el motivo ya antes mencionado de tener demasiado tiempo libre (Rivas y Moragas, 2006). Es posible también que el apetito muestre algunas alteraciones ya sea por la falta de actividad o por el estado

emocional, por lo que es importante valorarlo en el contexto global de los hábitos de vida.

La jubilación, por otro lado, puede causar trastornos del sueño, estos trastornos, se dan en especial cuando una persona no ha sido capaz de enfrentar sus miedos, preocupaciones o alteraciones en la salud o puede no ser capaz de aceptar que su vida laboral (a lo cual ha dedicado gran parte de su vida) está por terminar o ha terminado y por ello está comenzando una nueva vida (Roberto, 2016).

3.2 Dominio Psicológico y Jubilación

La forma como un adulto mayor percibe la jubilación se relaciona íntimamente con su personalidad, la manera como enfrenta la adversidad y su flexibilidad para adaptarse a los cambios. El sentido y significado que el adulto mayor le dé a su propio proceso de envejecimiento y a la jubilación, está matizado por los recursos psicológicos con que cuenta y por su historia de vida. Existen adultos mayores que ven su propio envejecimiento lleno de satisfacciones y metas cumplidas, perciben la jubilación como una etapa de descanso merecido por los años trabajados y que pueden disfrutar retomando muchos proyectos que se quedaron en el camino por atender otras prioridades. Sin embargo, Rivas y Moragas (2006) señalan que el adulto mayor puede experimentar reacciones psíquicas negativas y desagradables como la ansiedad, la depresión y la irritabilidad. También presentan mayor vulnerabilidad al estrés por temor a caídas, accidentes, olvidos, confusión, desorientación y otras alteraciones cognoscitivas.

El trabajo en sí mismo puede ser una fuente de estrés, pero también una fuente de satisfacción, de desafíos cognoscitivos, de realización personal e independencia económica. No obstante, dejar atrás esta estimulación personal y cognoscitiva para pasar a una etapa de poca actividad, puede dar pie al inicio de alteraciones en el estado de ánimo y en la forma habitual de pensar y relacionarse. El adulto mayor se enfrenta entonces a una reducción significativa de su actividad,

su rol dentro de la familia cambia obligándolo a reformular su auto concepto, su auto estima y su auto eficacia.

Al dejar el trabajo, el adulto mayor regresa a participar de manera permanente en el ambiente familiar, lo que puede generar algunas crisis. En los primeros momentos, mientras se da el ajuste y la adaptación a una nueva rutina, la familia constituye el principal soporte emocional y psíquico para el Jubilado. No obstante, al pasar el tiempo, es posible que este soporte comience a deteriorarse, debido a que el sistema familiar requiere un reajuste.

En un estudio realizado por Herrera (2008), "Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar" se muestra que la jubilación impuso una gran cantidad de reajustes en el sistema familiar, debido a que los cambios fueron drásticos y los tiempos libres se modificaron rápidamente sin haber tenido un proceso de adaptación. Mismo estudio refleja que la vejez tiene menos repercusiones que la jubilación, pues se van dando de manera paulatina. El 31% de las familias con personas jubiladas presentó un nivel de impacto elevado y que se relaciona con la disminución de relaciones sociales y participación de los adultos de manera general.

Mientras que el apoyo social favorece a la adaptación del sujeto a las transiciones vitales, el apoyo de la familia es fundamental para superar todas las crisis que surjan. Cuando la persona mantiene lazos familiares fuertes, la adaptación a la jubilación resulta mucho más fácil, para ambos lados (el jubilado y la familia), debido a que se convierte en un apoyo esencial para la integración de las emociones presentadas durante el proceso (Lujan y González, 2013).

Con respecto a la pareja, mientras que la mujer trabaje o no trabaje, suele ser la organizadora natural del hogar al que accede al marido con un caudal de tiempo que llenar (Rivas y Moragas, 2006). Quien debe realizar los mayores ajustes de los roles, es el marido, ya que para la mujer es su territorio habitual, es por esto la importancia de preparar no solo al marido, sino también a la esposa en este proceso, pues poseen la clave de adaptación o desadaptación del trabajador jubilado. Por otro lado, algunas mujeres que se jubilan suelen experimentar una

transición más suave entre el hogar y el trabajo, desempeñan “doble jornada laboral” (Rivas y Moragas, 2006).

En relación a los hijos, Rivas y Moragas (2006) señalan que los hijos que se interesan por sus padres mientras son trabajadores activos, mantienen la misma actitud cuando pasan a ser jubilados, aunque la intensidad y modalidad de dicha relación pueden verse modificadas.

3.3 Dominio Ambiental y Jubilación.

Con respecto al ambiente que rodea al recién Jubilado, es importante que el Adulto Mayor tenga acceso a oportunidades para el libre tránsito, sin riesgos de caídas, accidentes, inseguridad o delincuencia. De la misma manera, la generación de programas culturales y de participación social para el Jubilado es una necesidad a tomar en cuenta al momento de transitar de la vida laboral al terreno de la Jubilación.

El INAPAM en sus diferentes módulos de atención en el país, cuenta con una serie de programas que benefician a los adultos mayores tales como Actividad Física y Deporte, Clubes del Adulto Mayor, Asesoría Jurídica, Educación para la Salud, Clínica de la Memoria y Vinculación Productiva, entre otros (INAPAM, 2010)

Lamentablemente las limitaciones físicas o la falta de apoyo para que el adulto mayor se traslade a dichas actividades reducen su participación. Por otro lado, los riesgos psicosociales a los que están expuestos los adultos mayores también dificultan su traslado. La infraestructura ambiental tanto en casa como en las calles de la ciudad, limita mucho la accesibilidad para el tránsito de personas adultas mayores, sobre todo cuando su desplazamiento depende de andaderas o sillas de ruedas. La señalización en las calles con barreras físicas, visuales y auditivas también dificulta su libre tránsito. Esto muchas veces obliga a que el Adulto Mayor dependa de otras personas para poder desplazarse.

3.4 Nivel de Independencia y Jubilación

La experiencia de ir y regresar al trabajo como parte de la vida cotidiana, permite vivir una sensación de autonomía e independencia para desplazarse y de distribuir su tiempo y actividades según sus prioridades. Además de las limitaciones en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria que se presentan al envejecer, una de las principales afectaciones por la jubilación y relacionada con las barreras ambientales que se mencionaron arriba, constituyen el principio de la pérdida de independencia y autonomía del adulto mayor.

Por otro lado, es común encontrar que las decisiones familiares, tratamientos médicos o la distribución de los bienes se hagan en muchas ocasiones, sin consultar a los adultos mayores. En la Encuesta Nacional sobre la Discriminación (ENADIS 2010), se afirma que ocho de cada diez mujeres y siete de cada 10 hombres opinan que deberían tomar más en cuenta las opiniones de los adultos mayores en las decisiones familiares.

De la misma manera, el uso y empleo del tiempo libre del Adulto Mayor Jubilado puede ser una decisión independiente pero que requiere de la creatividad y el cuidado de la familia. La jubilación debe ser “un tiempo para vivir”, para unos es gozar de todo lo bueno que tiene la vida, es decir, las personas aprovechan sus relaciones interpersonales y la convivencia, mientras que para otros son momentos de aburrimiento, de soledad y de repliegue para uno mismo. Es por esto la importancia de motivar y enseñar a los jubilados y a los prejubilados a vivir el tiempo libre, es decir enseñarles a potenciar sus motivaciones e intereses por la cultura, para que de esta manera el tiempo libre sea tiempo de vitalidad personal (Limón, s/f).

La cantidad de tiempo libre a lo largo de la vida varía, durante la infancia y la adolescencia es muy extensa, esta reduce al entrar en la población activa, para volver a ampliarse en la jubilación. Los relojes de estos dos roles (activo y pasivo) son muy diversos. Está comprobado que los problemas surgen con el paso del

tiempo a la jubilación, debido a que las personas no hacen el uso adecuado de su tiempo (Rivas y Moragas, 2006).

“El jubilado recibe el capital de su tiempo libre, pero si no sabe cómo invertirlo y mejorar su calidad de vida, se convierte en una carga, más que en una oportunidad”. (Moragas, 1989, p. 63).

En 1978 la Asociación Americana de Terapia Ocupacional elaboró la primera definición de actividades de la vida diaria: “*Componentes de la actividad cotidiana comprendidos en las actividades de autocuidado, trabajo y juego/ocio*” (Corregidor, 2010). La terapia ocupacional es un conjunto de técnicas que a través de actividades con un fin terapéutico ayudan a prevenir y mantener la salud. La finalidad de esta es valorar al individuo para poder llegar a la mayor independencia posible en todos los aspectos: social, laboral, mental y física y poder contribuir a prevenir enfermedades y beneficiarse de una salud gozadora (Nisa, 2012). Se encarga de las funciones cognitivas, tales como la memoria, la atención y el pensamiento, así como también cuestiones físicas (la marcha y la coordinación), aspectos sociales, patrones de ejecución (hábitos de la vida diaria), para mantener y obtener calidad de vida y al mismo tiempo disminuir el nivel de dependencia en actividades de la vida diaria e instrumentales (uso del teléfono, cocinar, viajar, etc.) o en actividades más avanzadas, como relacionarse con los demás (Aragones, s/f).

3.5 Relaciones Sociales y Jubilación

Gómez-Sancho (2010) afirma que la jubilación es la muerte social y la primera muerte que experimentamos. Al dejar de trabajar, la vida social del Adulto Mayor se comienza a restringir debido a la infrecuencia de contactos sociales que antes el trabajo favorecía. Sus compañeros de trabajo posiblemente se convirtieron en amigos, socios o incluso padrinos de sus propios hijos. Los vínculos sociales que se construyeron durante la trayectoria laboral son muy significativos, pero al llegar la jubilación éstos se van perdiendo y pocos se conservan.

La vida social de un jubilado se restringe a las actividades familiares y están condicionadas por su condición de salud tanto física como emocional. Es común observar cierto aislamiento social, dificultad para relacionarse con otras personas, aburrimiento y poca tolerancia a las ideas de otros. No obstante, justo en las relaciones sociales de apoyo el Jubilado encuentra también la oportunidad de mantener su vida social activa, a través de su participación en clubes, grupos de adultos mayores, compañeros de viaje también jubilados, etc. Las actividades de tipo social constituyen una oportunidad muy atractiva para quienes buscan salir del encierro de su casa.

La participación en voluntariados, comunidades religiosas, culturales o políticas son oportunidades que se han registrado en varias personas y que contribuyen a mejorar su bienestar y calidad de vida. Entre las opciones con que cuenta el adulto mayor son las Estancias de Día o los grupos de voluntariado que participan en diversas actividades comunitarias. No obstante, parece importante involucrar a personas de diversas generaciones en el trabajo con adultos mayores jubilados. La riqueza de grupos intergeneracionales donde se aborden temas relacionados con la sociedad, la cultura o grupos de lectura, pueden ser una opción para muchos adultos mayores.

3.6 Espiritualidad, religión y creencias personales en Jubilados

Rivera-Ledesma y Montero-López (2014), afirman que una relación satisfactoria entre la espiritualidad divina o la satisfacción con Dios constituye un recurso adaptativo en situaciones de intenso estrés y se asocia de manera inversa con la ansiedad ante el envejecimiento.

Desde la teoría de Erikson formulada desde 1983, se propuso que la tercera edad es una etapa en la que el sujeto busca lograr una integración de su vida, combinando toda una constelación de elementos relacionados con los propios logros, fracasos, metas alcanzadas y proyectos a los que se tuvo que renunciar en algún momento. Dicha integración contempla la espiritualidad y la religión

combinado con la noción de éxito y satisfacción vital. Por esta razón, la dimensión espiritual, así como el conjunto de creencias personales y religiosas constituyen un sistema de soporte que, junto con el apoyo social, ayudan al adulto mayor a enfrentarse a la Jubilación y los cambios subsecuentes en su estilo de vida.

Es importante lograr una integración en cada etapa de la vida para poder tener calidad de vida. Como se vio a lo largo de este capítulo, la calidad de vida implica el área: familiar, social, económico, físico, psicológico y ambiental. Por lo que es necesario sentirse satisfecho con cada una de estas áreas y trabajar en ellas.

CAPÍTULO 4 PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN

En una búsqueda inicial entre las empresas socialmente responsables en la Zona Metropolitana de Guadalajara, con un total de 28 empresas, durante el segundo trimestre del 2016, se obtuvo como resultado que ninguna de las empresas a las que se tuvo acceso, cuentan con un programa Pre jubilatorio para sus empleados. Por esta razón, se hizo una recopilación de experiencias reportadas desde otras latitudes.

Barrera Algarín (2006) menciona que uno de los principales problemas que enfrenta la preparación a la jubilación es la difusión de esta misma. Reino Unido solo imparte programas prejubilatorios a un 5% de sus trabajadores, mientras que noruega lo hace a un 7%. Estas cifras dan cuenta de la poca difusión de jubilación que existe en países desarrollados mientras que en países con menos oportunidades ni siquiera tienen contemplados estos programas. (pg. 38)

Los países que más cuentan con este tipo de preparaciones son los países escandinavos y anglosajones, mientras que en los mediterráneos es casi nulo. Usualmente los que se benefician más con estos programas son mayormente los hombres que forman parte de empresas grandes y de la administración pública, dejando con menos posibilidades a los trabajadores manuales.

En España dichos programas de preparación para la jubilación se comenzaron en los 70. En la actualidad RENFE, Telefónica, Unión Fenosa, Danone, el ayuntamiento de valencia, y las asociaciones de jubilados de Madrid, son empresas que llevan a cabo dichos programas (Barrera Algarín, 2006, pg. 26)

4.1 Programas de prejubilación

Los programas de prejubilación pueden ser de dos tipos: cursos intensivos y no intensivos. Estos últimos son los más adecuados para una progresiva asimilación de los contenidos. El número de horas oscila entre 6 a 8 horas y pueden llegar hasta cuarenta o más horas, todo esto depende del enfoque y objetivo que tenga cada programa y las características personales de quienes lo están tomando.

Como ya se mencionó anteriormente la jubilación provoca cambios sociales, económicos y familiares en la vida de las personas adultas, entre ellas: pasividad, soledad, angustia, aburrimiento, carencia de expectativas, es por ello la importancia de los programas de preparación para la jubilación, por lo que a continuación se mostrarán algunas asociaciones y empresas españolas que brindan dicho servicio.

Según Rivas y Moragas (2006) la confederación española de aulas de la tercera edad (CEATE), desde hace más de 25 años ha desarrollado más de doscientos cursos de preparación para la jubilación. El objetivo de dicha confederación es preparar al jubilado para su nueva etapa de vida. Su programa abarca distintas temáticas, entre ellas:

- “La preparación a la jubilación, un derecho y una necesidad.
- El trabajador ante el hecho de su jubilación.
- Estereotipos sociales sobre la jubilación y el envejecimiento.
- La tercera edad, colectivo social marginado.
- El proceso de envejecimiento de los individuos.
- Aspectos biológicos, psicológicos y sociológicos del envejecimiento.
- Salud integral y calidad de vida en la jubilación.
- Cultura, ocio y tiempo libre en la jubilación.
- Participación del jubilado en la dinámica social.
- La vejez, un tiempo para vivir”. (Rivas y Moragas, 2006, pg. 26-27)

La duración del curso que imparte esta confederación es de aproximadamente 20 horas, sin embargo, no solo trabaja con la persona próxima a la jubilación, sino también a sus hijos y su cónyuge, pues es con quienes más llega a cambiar su relación (Rivas y Moragas, 2006, pg. 27).

De acuerdo a Rivas y Moragas (2006) otra de las confederaciones que se encuentran en España es CEOMA, el proyecto que esta desarrolló se llama “Madurez vital”, su objetivo es contribuir al desarrollo de las personas mayores en la etapa de jubilación, con la impartición de su programa, pretenden que los adultos

mayores lleven una vida activa y puedan participar en la sociedad como antes lo hacían. Dicho programa tiene una duración de 12 horas y se dividen en 4 módulos:

- La salud
- Planificación económica en la jubilación.
- La jubilación, una nueva etapa en el desarrollo personal.
- Participación social y su entorno. (pg. 28)

Por otro lado, se encuentra la Fundación Patronato Europeo del Mayor quien ofrece el proyecto de *“Añade vida a tus años manteniéndote activo: por un envejecimiento saludable”* su objetivo es asumir los cambios del proceso del envejecimiento y que los adultos mayores aprendan a adaptarse a su nueva situación. La manera en la que esta fundación trabaja es mediante talleres, cada uno de ellos tiene una duración de 20 horas y dentro de estos se imparten:

- Talleres de entrenamiento y mantenimiento de memoria “mantener la mente activa para tener ilusión”.
- Talleres de motricidad: “actividad física adaptada para prevenir la dependencia”.
- Talleres de relajación “aprende a vivir relajadamente”.

En Europa existen diferencias en las edades de jubilación, oscilan entre los 55 y 70 años, esto depende del país, el tipo de trabajo, la modalidad de retiro, entre otras. Para obtener una mejor calidad de vida se desarrollaron los programas de preparación para la jubilación, la cual se asocia con una política social progresiva y se relaciona con el empleo en grandes empresas.

Uno de los Países donde la preparación para la jubilación ha tenido más desarrollo, ha sido en gran Bretaña. Desde siempre los psicólogos industriales se han preocupado por la psicología social aplicada al trabajo y la jubilación.

Por otro lado, Noruega es el país que tiene más definida la preparación para la jubilación, y Dinamarca y Finlandia siguen dicho modelo. En 1996 se coordinó un

proyecto denominado “Facilitación de la educación en la Prejubilación” (Rivas y Moragas, 2006).

Este es un programa de preparación para la jubilación, principalmente para las empresas, y ha sido replicado en España y otros países europeos (Rivas y Moragas, 2006)

De acuerdo a Rivas y Moragas (2006) algunos de los temas que se trabajan dentro de este programa son:

- a) Salud física
 - a. Autonomía
 - b. Actividad física
 - c. Actividad sexual
 - d. Nutrición
 - e. Sueño
 - f. Estilo de vida saludable
- b) Salud mental
 - a. Personalidad
 - b. Tipos de personalidad
 - c. Inteligencia
 - d. Memoria
 - e. Capacidad de aprendizaje
- c) Salud social
 - a. Matrimonio
 - b. Hijos
 - c. Parientes
 - d. Amigos
 - e. Soledad y aislamiento
- d) Tiempo libre
 - a. Actividades
 - b. Demostración
 - c. Decisión

- e) Medio ambiente
 - a. Vivienda
 - b. Acondicionamiento del hogar
- f) Economía y derecho
 - a. Pensiones
 - b. Derecho (pg. 146)

Por otro lado, en Estados Unidos de América la preparación para la jubilación se articula en torno a los consultores de recursos humanos para empresas, los cuales ofrecen su servicio libremente. Ellos consideran que la preparación para la jubilación es la prestación más rentable, pues esta se otorga una sola vez en la vida del trabajador y los efectos que tiene son muy positivos tanto para el jubilable como para los de su alrededor (Rivas y Moragas, 2006, pg. 38).

Dentro de esta preparación brindan varios servicios entre ellos: proporcionan un clima laboral amigable, reciben prestaciones de agencia de viajes para jubilados, cuentan con un club de jubilados, clubs de ocio, invitaciones y visitas a fábricas y centros de trabajos con familiares, entre otras más. “En Argentina ofrecen talleres de preparación para la jubilación a personas mayores de 55 años, dicho programa incluye la realización de cinco talleres, cada uno de ellos consta de dos horas, con estos se pretende:

- Acompañar a aquellos que estén en esta etapa en el antes, durante y después del proceso post-laboral.
- Promover la salud física y mental a partir del conocimiento de los procesos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento humano.
- Contribuir a la integración familiar y comunitaria” (Rivas y Moragas, 2006, pg. 40).

Brasil cuenta con excelentes programas de preparación para la jubilación. Sus programas buscan establecer un nuevo servicio integrador y solidario, tendiente a preparar y acompañar a las personas que están próximas a jubilarse, así como

también mejorar las organizaciones laborales donde éstos se desempeñan. Su objetivo principal es brindar un espacio de acompañamiento y preparación que otorgue herramientas que fortalezcan al personal, haciendo que potencien sus habilidades emocionales y puedan tener un mejor manejo de su proceso para su nueva vida (Rivas y Moragas, 2006).

Dentro de las actividades que desarrollan se encuentran talleres informativos y preventivos donde se tocan temas como:

- ¿Para qué y por qué prepararse?
 - En este módulo analizan la relación que tiene el hombre con el trabajo y el impacto que este puede llegar a generar. Es decir, la crisis en las distintas etapas de la vida, crisis oportunidad y cambio y la jubilación como momento crítico.
- El impacto que tiene el retiro laboral en la vida de las personas.
 - En este apartado se ve el impacto que provoca la jubilación en el mundo interno de la persona, su entorno familiar y social, por lo que deben identificar los factores de riesgo para poderse afrontar y adaptarse a su nueva etapa, es por ello que se ven temas como:
 - Aspectos psicosociales
 - Identidad y cambio
 - Factores de protección de riesgo
 - Ser y sentirse jubilado
 - El proceso de envejecimiento: mitos y prejuicios.
- Re planificación de su vida.
 - Realizan una reflexión acerca del futuro tomando en cuenta sus necesidades actuales y futuras, los deseos y posibilidades individuales.
- Actividades y recreación.
 - Aquí les enseñan a reestructurar su tiempo libre e invertirlo en actividades que le permitan al individuo sentirse útil y gratificado,

desarrollando conceptos saludables acerca de la actividad física y recreativa en la tercera edad.

- Requerimientos previsionales.
 - Brindan información clara y precisa de los trámites administrativos, requerimientos, condiciones y pasos necesarios para hacer más efectiva la jubilación.

Sin embargo, a lo largo del programa también les brindan contención profesional a través de entrevistas personales de acompañamientos mediante un departamento de psicología del trabajo (Gobierno de la Provincia de Córdoba, s/f).

La preparación para la jubilación es una de las etapas fundamentales para la formación permanente, el cual constituye al proceso educacional debido a que se brindan a la persona nuevos conocimientos que le serán útiles para una nueva etapa vital y así mismo adquieren nuevos hábitos e intereses. (Insua, 2015, pg. 5)

“Existen distintos puntos por los que el individuo atraviesa para prepararse para la jubilación, los cuales son los siguientes:

- La prejubilación se caracteriza por las fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado.
- Posteriormente viene la jubilación, esta se inicia una vez que se ha hecho efectivo el retiro y puede experimentarse de tres maneras distintas:
 - Euforia y liberación por el abandono de sus obligaciones.
 - Como simple continuidad con las actividades de ocio.
 - Periodo de relax y descanso.
- El desencanto refleja un desengaño, al comprobar que la realidad del día a día no corresponde a las fantasías iniciales.
- La reorientación es cuando se construye una visión más idealista de lo que supone la jubilación, es decir se despliega una perspectiva más ajustada a la realidad en cuanto a las posibilidades y limitaciones sociales y económicas.
- La estabilidad es la fase que debe alcanzar la persona para lograr un equilibrio emocional y ajuste conductual con su rol” (Insua, 2015, pg. 6).

Todos los programas deben ajustarse a las necesidades de las personas a quienes van dirigido, sin embargo, es esencial que, pese a sus necesidades, se abarquen aspectos:

- Ingresos, finanzas y pensiones
- Salud
- Dimensión educativa
- Dimensión cultural
- Dimensión del ocio
- Relaciones sociales y actividades.

Para el desarrollo de dicho programa es importante tomar en cuenta: sus preocupaciones materiales, la utilización del tiempo libre, así como también que realicen trabajos a tiempo parcial. Así como también es importante, interiorice la información y la adapte a su conducta, por lo que es importante que la personas que se vaya a jubilar diseñe su plan de vida después de la jubilación en cuanto a sus hábitos de salud, realizar ejercicio físico, llevar una nutrición equilibrada, una vida afectiva satisfactoria, potenciar sus intereses vitales y fortalecer su personalidad.

“Otro de los aspectos importantes a tomar en cuenta para los programas de preparación a la jubilación son las actitudes que el individuo tiene frente a la jubilación, las cuales son las siguientes:

- La actitud de rechazo: niega la jubilación, su vida la percibe como vacía de sentido, sin la posibilidad de mantener el estatus de vida previo.
- La aceptación es cuando la persona acepta la jubilación, su actitud es conformista y resignada, acepta la jubilación como una etapa más de su vida, este tipo de actitud es característico por personas de status medio y bajo.

- La persona considera la jubilación como liberación y tomar la jubilación como un premio realizado, esto puede provocar aburrimiento y apatía por falta de expectativas.
- La persona ve la jubilación como una oportunidad, es decir, la persona desea jubilarse, ya que con esto viene la posibilidad de poner en marcha proyectos y actividades que no había podido realizar antes.
- Por último, la ambivalencia, la persona puede mantener conjuntamente varias actividades anteriores” (Insua, 2015, pg. 7).

Todos los programas de preparación para la jubilación deben iniciarse entre 2 y 5 años antes de la jubilación, la mayoría de los cursos tienen lugar entre los 60 y 65 años, tal como se mencionaba en capítulos anteriores. Es importante que la planificación de la jubilación comience desde la edad media, es decir desde los 40-50 años, sin embargo, no es requisito (Serrano, 2004).

En la preparación a la jubilación es importante que no solo lo realice el trabajador próximo a la jubilación, sino debe extenderse al ambiente que le rodea, es decir su ambiente familiar, ya que estos la mayoría de las veces se ven afectados, esto es indispensable para que haya una adaptación positiva (Barrera Algarín, 2006).

Para este autor los efectos de la Jubilación se resumen en el siguiente cuadro:

Tabla 9
Efectos de la jubilación

Variables	Relación con la jubilación
Experiencia laboral	<ul style="list-style-type: none">- Dificultad de imaginarse un estilo de vida personal en la jubilación.- Mientras menos status ocupacional, más problemas de adaptación.- Las personas adictas al trabajo viven la jubilación de forma más dura.
Apoyo social	<ul style="list-style-type: none">- Mientras más apoyos sociales, mayor ajuste a la nueva situación de jubilado.
Ingresos económicos	<ul style="list-style-type: none">- Este es un factor que tiene una gran influencia en la satisfacción y adaptación de la persona.
Sexo	<ul style="list-style-type: none">- Las mujeres reciben menos ingresos económicos.- La mujer experimenta una salida del espacio domestico tradicional hacia la reincorporación laboral.- La jubilación usualmente tiene más impacto en el hombre que en la mujer.
Vida en pareja	<ul style="list-style-type: none">- Gran parte de las veces genera mayor adaptación a la situación del jubilado.- Comienza la implicación en actividades de ocio.

Fuente: (Barrera Algarín, 2006)

Como se aprecia en la tabla anterior, es de gran importancia tomar en cuenta cada uno de los ámbitos que rodea a la persona que está por jubilarse, desde la vida en pareja, como la economía, la experiencia laboral, entre otras.

Por lo mismo Barrera Algarín (2006) propone el siguiente abordaje para diseñar modelos de jubilación más adaptativos.

- Lograr una jubilación progresiva, es decir, que la persona vaya reduciendo el tiempo que le dedica al trabajo, hasta la terminación total, para que de esta

manera el sujeto logre un mejor acoplamiento y el impacto no se dé un día a otro.

- Otra forma es tener una jubilación por suavización, esta se refiere a que el individuo vaya siendo trasladado a puestos que vayan requiriendo menos esfuerzos.
- Por último, una jubilación por cambio de actividad, esta va enfocada más cuando la persona no puede realizar ciertas actividades, por lo que se le plantean nuevas actividades las cuales si pueda realizar.

Estas tres pueden darse de forma aislada e incluso combinada, todo depende del perfil y características de la persona.

En un estudio previo con diversos trabajadores, se reporta la utilidad de los programas preparatorios para la Jubilación y la necesidad de desarrollar y difundir estos programas en las empresas actuales.

Tabla 10
Importancia de la preparación a la jubilación

Opiniones Contextos Laborales	“Considera Útil la Preparación a la Jubilación”	“Considera Necesaria la Preparación a la Jubilación”	“Considera Demandada la Preparación a la Jubilación”
Trabajadores en Administración Pública	91 %	86 %	35 %
Trabajadores en contextos empresariales privados	82.5 %	73.7%	58.2%
Trabajadores sindicados	99.8%	99.9 %	66.7 %

(Barrera Algarín, 2006)

Para la Zona Metropolitana de Guadalajara, con empresas interesadas en lograr el distintivo de empresas socialmente responsables, es necesario contar con un Programa Pre jubilatorio que permita a sus empleados ir disminuyendo su carga y ajustar su proyecto de vida a la Jubilación.

A lo largo de este capítulo se puede rescatar que todos los programas pre jubilatorios en España y otros países incluyen temas de salud física, salud cognitiva, participación social, el tiempo libre y la parte económica, es por eso la importancia de acompañar a cada individuo en su proceso y sobre todo hacerlos conscientes de ¿por qué y para qué deben prepararse? Todo programa debe iniciarse entre 2 y 5 años antes de la jubilación, sin embargo, está debe planificarse desde los 50 años. Y para que el impacto no sea tan grande se recomienda que vaya siendo progresivo, es decir, que las horas laborales vayan disminuyendo poco a poco.

CAPÍTULO 5 METODOLOGÍA

La metodología es una serie de métodos y técnicas que se aplican durante un proceso de investigación para alcanzar un resultado teóricamente válido. Esta orienta la manera en la que se enfocará la investigación y la forma en la que vamos a recolectar, analizar y clasificar la información de manera que nuestros datos tengan validez.

La metodología utilizada en esta investigación, es la teoría fundamentada enunciada por Strauss y Glaser en 1967, consiste en desarrollar una teoría basándose en la recolección y análisis sistemático de datos empíricos, no partiendo de ninguna teoría o hipótesis inicial. Uno de sus autores la define así:

“Es una metodología de análisis unida a la recogida de datos, que utiliza un conjunto de métodos, sistemáticamente aplicados, para generar una teoría inductiva sobre un área sustantiva. El producto de investigación final constituye una formulación teórica, o un conjunto integrado de hipótesis conceptuales, sobre el área sustantiva que es objeto de estudio” (Glaser 1992, p. 30).

La principal diferencia entre esta y otras metodologías, es que pone interés en el desarrollo de una teoría sustentada en los datos rescatados en el trabajo de campo.

Tipo de Estudio

El presente es un estudio cualitativo basado en entrevistas y en la Teoría Fundamentada (Strauss y Glaser, 1967 en Hernández, 2014) como metodología de análisis. La información sobre el tema de jubilación desde el punto de vista de su anticipación con elementos psicopedagógicos y su efecto en la percepción de la calidad de vida del jubilado no es extensa, por lo que éste se considera un estudio preliminar que permitirá sensibilizar a las empresas para adoptar el Programa Pre

jubilatorio y con ello contribuir a una transición más adecuada de la vida laboral del adulto mayor a la jubilación.

Participantes

Se utilizó el método de la saturación teórica para determinar el tamaño de la muestra de la población elegida (muestreo teórico). En este proceso, el análisis de las respuestas y su codificación inmediata permitió determinar el número de participantes, no por criterios estadísticos sino de representatividad para la teoría, de tal manera que, con base en la clasificación de puestos de la mayoría de las empresas, operarios, administrativos y directivos, se eligieron a personas jubiladas que habían ocupado puestos administrativos recolectando 18 participantes quienes compartieron sus experiencias en el proceso personal de jubilación y las implicaciones que ha tenido ésta en la percepción de su calidad de vida.

Entre las características demográficas de los participantes su edad oscilaba entre los 50 y 74 años ($X= 58$), 12 mujeres y 6 hombres, 11 de los participantes están casados, 1 soltera y 6 viudos. En relación a su escolaridad uno tenía estudios de primaria, tres de secundaria, uno de preparatoria, 12 de licenciatura y uno de maestría. La edad de inicio para trabajar fue alrededor de los 14 años y a la fecha de su jubilación contaban con 45 años de vida laboral y con un promedio de edad de 57 años. A la fecha de la entrevista, los participantes tenían un promedio de 4 años y medio de jubilados.

Instrumentos de Recolección de Información

Para cumplir con el objetivo general del presente estudio, se diseñó una guía de entrevista (Anexo 1) que pretende indagar la historia laboral de los participantes previos a su jubilación, el proceso mismo de la jubilación y el impacto que ésta ha tenido en su calidad de vida.

Para ello, se consideraron elementos relacionados con la definición de calidad de vida como la pérdida de valores relativos a la vida laboral, el estrés crónico; lo cual se le llama síndrome de aversión al trabajo. Así como también ciertas consecuencias que genera la jubilación y repercute en la calidad de vida, dentro de las cuales se encuentra la parte económica, el impacto psicológico, socio cognitivo, lo psicoafectivo, los cambios de relaciones sociales, la disminución o pérdida del rol y por último la pérdida de autonomía y la baja autoestima. A partir de esta definición se entrevistó a los participantes.

Procedimiento

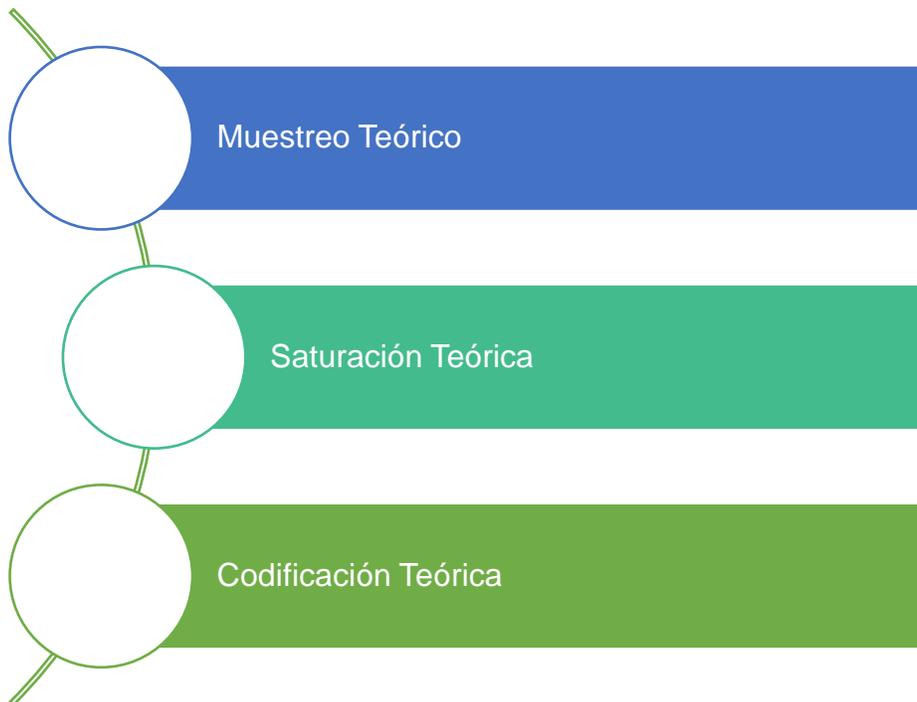
La entrevista cualitativa trata de entender el mundo desde el punto de vista del sujeto, mediante ellas se pretende acercarse al mundo de “ahí afuera”, para así poder entender, describir y explicar “desde el interior” A través de las entrevistas se analizan las experiencias de los individuos, relacionándolas con prácticas cotidianas o profesionales.

La investigación a través de entrevistas se basa en los puntos de vista de los entrevistados, así como en una construcción de la realidad a través de los mismos. En este contexto, la teoría fundamentada consiste en una metodología que trata de desarrollar una teoría basándose en la recolección y análisis de datos empíricos, la cual pone gran interés en el desarrollo de una teoría sustentada en los datos procedentes del trabajo de campo.

Es importante centrarse en lo que el entrevistado dice y como lo dice no en lo que uno puede llegar a pensar sobre la cuestión. De igual manera se debe

triangular la información a través de las aportaciones de los distintos entrevistados, por lo que es importante ir las analizando e ir generando categorías.

Figura 5
Proceso de investigación



Fuente: Hernández, 2014

Algunos conceptos importantes sobre esta teoría son los siguientes:

- Muestreo teórico como técnica de selección para entrevistar. Según Strauss y Glaser (2012 en Hernández, 2014) es el proceso de recogida de datos para generar teoría por medio del cual el analista recoge, codifica y analiza sus datos conjuntamente y decide qué datos recoger después y dónde encontrarlos, para desarrollar su teoría a medida que surge. Los individuos son seleccionados dependiendo de las expectativas que nos generan de

aportación de nuevas ideas en relación con la teoría que estemos desarrollando.

- Saturación Teórica: indica cuando finaliza el muestreo. Es el criterio para determinar cuándo dejar de muestrear los distintos grupos de relevancia de una categoría, es decir que no se hallan datos nuevos.
- Codificación Teórica: técnica para interpretar los textos y categorizaciones. Es el proceso de análisis de datos en el que se sustenta la Teoría Fundamentada.

Una vez cumplido con el procedimiento, se identificaron las variables que resultan más relevantes para la elaboración del Programa Pre jubilatorio y junto con el contenido se diseñó un Manual del Instructor y un Manual de Actividades para los participantes.

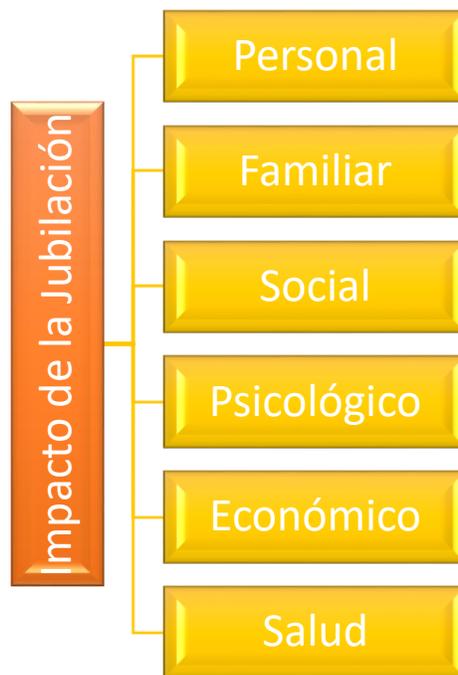
CAPÍTULO 6
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En párrafos anteriores se ha hablado respecto a estadísticas en la vejez y sus diversas características, la jubilación y lo que está implica, los diversos cambios que llega a generar en las personas y los diversos programas pre jubilatorios existentes en otros países. Sin embargo, es de gran importancia tener un campo de estudio donde se pueda comparar la realidad con la teoría y ver lo que la jubilación implica. Es por ello que a lo largo de este capítulo analizaremos ambas partes (teoría y entrevistas) para así determinar qué es lo que realmente requiere un programa pre jubilatorio.

Los resultados de las entrevistas junto con la información recabada anteriormente sugieren la posibilidad de un análisis por segmentos que pudiera representarse de la siguiente manera (Figura6):

Figura 6

“Impacto de la jubilación”



Esquema de elaboración propia

a) A nivel personal, los participantes refieren que la jubilación fue forzada en 12 de los 18 casos y apenas seis fueron de manera voluntaria. Entre los principales cambios que observaron en su vida se refieren a mayor tranquilidad y descanso, mayor tiempo libre que en varios de los casos no sabían cómo utilizar:

“Mucha desesperación, tristeza o mejor dicho depresión porque no sabía qué hacer debido al tiempo libre”. (E 17- 11)

“Todo el tiempo me la pasaba durmiendo porque tengo demasiado tiempo libre”. (E 11- 11)

Los principales aspectos en los que se vieron afectados los participantes fueron en el terreno económico, social y emocional:

“Principalmente económicos y físicos, por la misma depresión le baje a la comida, no quería levantarme de la cama, cambia todo el ritmo de tu día”. (E 17- 12)

“Principalmente lo económico y ya no convivía tanto con mis amigas”. Lorena (E 12- 12)

De acuerdo al CONAPO (2015) los adultos mayores son demográficamente dependientes, ya que no tienen la autonomía económica y según INEGI (2015) más de la mitad de la población de la tercera edad no cuenta con un ingreso económico. Al mismo tiempo Esmenjaud (2016) menciona que la jubilación se llega a convertir en un parteaguas para que los jubilados se atrofien debido a tanto tiempo libre generando consecuencias secundarias como la depresión, aislamiento, ansiedad, deterioro cognitivo, físico y emocional.

Sin embargo, también los participantes logran identificar los beneficios de la jubilación:

“Empecé a convivir más tiempo con mi familia, porque antes no tenía tiempo”. (E 12- 13)

“En mi salud, ya que cuando trabajaba vivía con estrés”. (E 11- 13)

La mayoría de los jubilados buscaría jubilarse a una edad mayor, posponer este proceso lo más posible y planear algo para cuando ya se jubilen. Esto se debe

a que desde 1990 la mortalidad ha disminuido notablemente y desde el 2010 la población de la tercera edad ha ido en aumento, en pocas palabras la personas tiene más esperanza de vida. (CONAPO, 2015).

b) A nivel familiar, los participantes consideran que la jubilación les otorgó mayor tiempo de convivencia con su familia, sin embargo, seis de los 18 participantes no reportan ningún cambio en la relación con su familia. Algunos de ellos precisan que el cambio tuvo un doble efecto:

“Con mis hijas, en ocasiones beneficiada y en ocasiones afectadas”.
(E 2- 17)

Lo antes mencionado no sólo es evidente en las entrevistas realizadas, sino también Rivas y Morgan (2007) mencionan que tanto el cónyuge, como los hijos son las personas con más frecuencia como condicionantes de decisiones importantes y el éxito de la jubilación depende de ellos. En cuanto a las relaciones se pueden ver modificadas las intensidades y modalidades.

Esto supone que la reintegración al hogar y a la convivencia familiar no siempre es bien recibida por los demás, principalmente porque no están acostumbrados a la presencia de aquel que trabajaba.

“Al principio siempre quería que mis hijos me prestaran atención todo el tiempo”. (E 7- 18)
“Tengo mucho tiempo para convivir con mis hijas, aunque ellas no tienen todo el tiempo para verme”. (E 2- 18)
“Convivía más, aunque a mis dos hijos no les encantaba porque ahora estaba tras de ellos”. (E 12- 18)

Como se puede ver existen crisis familiares los cuales se deben a los cambios y modificaciones que se deben realizar en la dinámica interna, en el modo de vivir, en la relación del entorno los cual pone en riesgo a la salud del sistema familiar (Rivas y Moragas, 2006).

- c) A nivel social, los participantes reportan que su vida social se ha disminuido considerablemente, se han alejado de sus compañeros de trabajo y se han centrado más en la convivencia familiar.

“... hubo cambios, ya que, por mi trabajo, tenía que salir a comer con los clientes o también salíamos los compañeros de trabajo a comer cuando no había la oportunidad de ir a nuestra casa por cuestión de tiempo, tenía más amigos y la oportunidad de salir y convivir con más personas”. (E 16- 19)

Entre las actividades que realizan los participantes en sus tiempos libres se encuentran: ir a tomar un café, al cine, utilizar redes sociales, ir a misa, caminar, ir al casino y ver televisión.

Las relaciones sociales pueden proporcionarle al jubilado el uso del tiempo y la calidad de vida que antes le daba el trabajo. Son numerosos los grupos que pueden intervenir en el rol social del jubilado: la familia, grupo de la iglesia, grupo de relación laboral, vecinos, entre otros. Sin embargo, los mayores grupos sociales se encuentran dentro del ámbito laboral, al salir de este se pierden los lazos que se tenían con estos (Lujan y González, 2013).

- d) A nivel psicológico, los participantes reportan sentirse satisfechos con su vida hasta el día de hoy, sin embargo, existe un sentimiento de soledad y aburrimiento. Se consideran capaces de compartir con otros sus experiencias y aprendizaje en el área laboral, consideran que sus principales logros han sido relacionados con satisfactores materiales y personales por haber influido en la vida de otros.

Entre las principales metas que se han propuesto para su vida como jubilados se encuentra el viajar, el dedicarse a su persona y el trabajar nuevamente. Para lograrlas, 14 personas se sienten con los recursos personales para lograrlos, pero cuatro no. Los principales obstáculos que identifican para realizar sus metas son la edad y las limitaciones económicas.

“Un poco, porque la parte económica me limita”. (E 13- 28)

“No, porque tengo otras responsabilidades, entre ellas cuidar a mis papas”. (E 5- 28)

“No, porque ya no tengo edad para estar viajando sola”. (E 2- 28)

Es evidente que la jubilación es una situación de cambio que genera desafíos y propuestas alternas a nuestra situación en la cual debemos acoplarnos y saber disfrutarlo. Los resultados obtenidos en esta área coinciden con Vanesa Fernández López en su revista “Salud y bienestar” (s/f) en donde menciona que dentro de las consecuencias negativas de la jubilación son: la tristeza acompañada de apatía, el aburrimiento, la depresión y pérdida de autoestima.

- e) A nivel económico, los participantes reconocen que tienen menos ingresos y esto los obliga a limitar sus gastos. Como previsión, únicamente siete ahorraron para esta etapa, tres rentaron casas para recibir un ingreso extra además de su pensión y ocho no hicieron nada. A 15 de los 18 participantes les preocupa la falta de solvencia económica.

“Me preocupa que no siempre tengo para comprar las medicinas que necesito”. (E 9- 37)

“No tengo los mismos lujos que antes tenía, tengo que limitarme en mis gastos”. (E 7- 36)

“Está subiendo tanto la vida, que llegue el momento en el que no me ajuste”. (E 15- 36)

- f) Referente a la salud, los participantes comentan que sus habilidades cognitivas se han ido deteriorando por la pasividad y falta de actividades. Se les dificulta la memoria, la psicomotricidad gruesa y la fuerza para realizar algunas actividades, aunque la mayoría se encuentra en buenas condiciones de salud.

“Si creo que se han ido deteriorando porque uno cada vez se va haciendo más pasivo”. (E 17- 37)

“Mi memoria se ha ido deteriorando, pues ya no realizo las actividades que antes hacía”. (E 12- 18)

“Si, la memoria y la psicomotricidad, en general la salud física pues ya no tengo las mismas capacidades, cada vez soy más lenta por la misma pasividad”. (E 6- 38)

La jubilación implica un cambio vital y adaptación global del individuo, entre estos cambios se encuentran: la dedicación a una tarea absorbente reduce sus horas y contenido, la relación familiar. El 24% de la población jubilada presenta suficientes síntomas para ser considerada con trastornos mentales y 20% presenta casos de depresión (Sirlin, 2007).

Además de los relatos anteriores, también los participantes comentaron que hubiera sido útil saber qué implicaba la jubilación y así reducir el impacto. El 80% de ellos no recibieron ninguna orientación previa a su jubilación y sólo el 20% recibió información de tipo psicológica y apenas uno recibió orientación financiera. Aun así, antes de la jubilación, algunos de los participantes elaboraron un plan de vida y otros, lo hicieron ya estando jubilados. También añaden que a la mayoría les gustaría volver a trabajar, principalmente por terapia ocupacional y aumentar sus ingresos, pero buscarían un tipo de trabajo diferente.

En un análisis prospectivo, los participantes sugieren mayor educación previa a la jubilación, contar con una terapia ocupacional, ayudarles a aceptar la realidad y recibir algunas sugerencias de personas ya jubilados. Entre las temáticas que sugieren que se aborden en un programa de preparación para la jubilación incluyen un acompañamiento psicológico, terapia ocupacional, plan de actividades, planes de vida, abordar temas relacionados con la familia, la economía y asesoría para mejorar su condición económica y hábitos de ahorro.

Finalmente se concluye con la formulación de un mapa donde se plasman las categorías mencionadas anteriormente.



Figura de elaboración propia

CONCLUSIONES

Como se mencionó al principio del trabajo, el objetivo de esta investigación fue diseñar un programa de intervención psicopedagógica de prejubilación para las empresas, enfocado en adultos mayores, a partir de la indagación sobre la experiencia de la jubilación y su impacto en la calidad de vida.

A partir del análisis de la literatura y de los resultados obtenidos del trabajo de campo sobre el impacto de la jubilación en los adultos mayores, se puede concluir lo siguiente:

1. El envejecimiento de la población es un fenómeno que empieza a marcar la transición demográfica por lo que cada vez habrá más personas mayores de 60 años y, con base en las políticas laborales actuales, serán los adultos de entre 60 y 65 años, la población de jubilados.
2. La jubilación se define como el cese obligatorio de una actividad laboral de un individuo, produciendo un cambio fundamental en la vida de las personas a la cual deben adaptarse. Para muchos puede convertirse en un parteaguas entre no tener tiempo para nada y no saber qué hacer con tanto tiempo disponible, por lo que corren el riesgo de afectar su calidad de vida, entendida como la percepción de satisfacción en relación a su bienestar económico, social, emocional, ambiental y de su salud.
3. El proceso de adaptación a la jubilación puede resultar mejor cuando se cuenta con una capacitación que le permita al adulto mayor ir elaborando un plan de vida para sus próximos años, tal como lo ofrecen en las culturas europeas. No obstante, en México y particularmente en la Zona Metropolitana de Guadalajara, no se encontraron empresas que propusieran esta estrategia a sus empleados en proceso o cercanos a la jubilación.
4. A partir de las entrevistas realizadas y a la categorización de las respuestas, se concluye que las áreas más afectadas de la calidad de vida de los

jubilados son la económica y la social, seguida de la familiar y psicológica. La pensión que reciben los jubilados que desempeñaron cargos administrativos o mandos medios, no les permite ser lo suficientemente solventes para cubrir sus necesidades, por lo que pueden necesitar apoyo económico de otros miembros de la familia. Las amistades con quienes se relacionaban, se mantenían mientras la convivencia laboral lo permitía. Al momento de dejar de trabajar, su red social de apoyo se disminuye drásticamente. Hay más tiempo para convivir con la familia, aunque puede tener un doble efecto, favoreciendo la cercanía o incomodando con la misma. Estos elementos combinados promueven un sentimiento de inadaptación, de carga, culpa, duelo, soledad, aburrimiento, afecta la autoestima y el auto concepto y pueden derivar en una depresión.

5. Para reducir este malestar y su efecto en la calidad de vida del Jubilado, se propuso un Programa Prejubilatorio para las Empresas, basado en programas ya existentes en los países escandinavos y anglosajones. Se recomienda que sean cursos no intensivos de entre 40 y 96 horas o más de duración.
6. Con base en las experiencias europeas y en las respuestas de los participantes en este estudio, se buscó que el programa incluyera temas sobre el cuidado de la salud, la participación social, la estimulación cognitiva, la actividad física, el uso del tiempo libre, el cuidado del medio ambiente, manejo de la economía, actividades de integración familiar y de recreación entre otros.
7. A partir de los resultados obtenidos, se propone el Programa Pre Jubilatorio llamado "Manual para una jubilación satisfactoria". Este programa consta de 7 módulos: La jubilación como factor de cambio, calidad de vida, el ahorro, la familia, terapia ocupacional, prevención de salud y apoyo psicológico. Se

elaboraron dos manuales, uno para el instructor y otro para los participantes con el objeto de probarlo en empresas interesadas y que lo apliquen durante los dos años previos a la jubilación con una duración de 4 horas mensuales.

8. Se pretende probar este programa en al menos cinco empresas para ir adecuando a las necesidades de los pre jubilados y poder demostrar la efectividad y pertinencia del Programa y de los materiales.
9. Junto con esta propuesta, también se considera relevante mencionar que muchas personas de 65 años o mayores aún se consideran aptas y con deseos de seguir laborando. Posiblemente, parte de la solución es promover un cambio en las políticas laborales, económicas, sociales y de salud para las personas jubiladas.
10. Una limitante importante del presente estudio fue que sólo se indagó en un tipo específico de empleados y por cuestiones de tiempo no se abarcó a mayor población para tener más elementos de análisis.

A continuación, se muestra la propuesta del programa prejubulatorio para las empresas, en este se muestra el desarrollo de cada tema donde nos indica tiempo, material, actividad, etc., sin embargo, es hasta la parte de anexos donde se desarrolla sesión por sesión.

CAPÍTULO 7
PROPUESTA DEL PROGRAMA PREJUBILATORIO

Como ya se observó a lo largo de las entrevistas y la información recabada, la jubilación puede llegar a generar grandes impactos en la vida de las personas, es por eso que con el programa pre jubilatorio se pretende reducir el impacto de la jubilación en la vida diaria, brindándoles las herramientas necesarias para adaptarse a los cambios que conlleva.

Dicho programa estará conformado por dos manuales: uno para el instructor que lo impartirá y otro manual de actividades para quienes están por jubilarse. Este se recomienda que se tome como mínimo dos años antes, de manera que tengan tiempo suficiente para irse preparando.

El programa pre jubilatorio consta 7 módulos. La temática central de cada uno de ellos es la siguiente:

1. La jubilación como factor de cambio: donde se explica a grandes rasgos lo que esta consiste, sus transiciones y la importancia de la preparación, entre otras cosas.
2. Calidad de vida.
3. El ahorro y la disminución del gasto.
4. La familia.
5. Terapia ocupacional.
6. Prevención de salud.
7. Apoyo Psicológico.

En algunos módulos se brindarán diferentes páginas que serán de apoyo para los participantes para poderle dar continuidad, una vez terminado el programa.

Se recomienda que el programa se imparta entre 6 y 8 horas al mes a lo largo de dos años, por lo que sería un curso con un de aproximadamente 192 horas, el cual podrá ser impartido de acuerdo a cada instructor y a los acuerdos con la empresa. Estas horas incluyen el tiempo que trabajaran en casa.

A continuación, se muestran las planeaciones del programa:

MÓDULO 1: La jubilación como factor de cambio.

OBJETIVO: Conocer todo lo que conlleva la jubilación para poder prevenir posibles impactos en la vida del jubilado.

CONTENIDO:

- ¿Qué es la jubilación?
- Consecuencias de la jubilación
- Aspectos importantes
- Ejercicios y actividades para prevenir el impacto de la jubilación

LUGAR	TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Un salón con buena ventilación	1. 20 min 2. 30 min 3. 2 hrs. Presentación del tema: 4hrs TOTAL: 7hrs.	1. Prevengo mi jubilación 2. Evitando la depresión post jubilación 3. Conociendo la jubilación de cerca	- Pluma - Hoja - Cartulina - Plumón -Lista de consejos -Jubilado	1. Plasmar las acciones que deben llevar a cabo para lograr jubilarse 2. Redactar acciones para llevar a cabo 3. Anotar lo que detectaron que les hace falta para reducir el impacto

MÓDULO 2: Calidad de vida

OBJETIVO: Darse cuenta de la importancia de tener una buena calidad de vida y los factores que necesitan para lograrlo.

CONTENIDO:

- Calidad de vida
- Conceptos que comprenden la calidad de vida
- Relaciones sociales

LUGAR	TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Salón con buena ventilación	1. 20 min 2. 20 min 3. 20 min Presentación del tema: 2hrs TOTAL: 3hrs.	- Estrategias para aumentar la calidad de vida - Mi calidad de vida - Mi ejemplo de calidad de vida	-Lista de Palabras -Hoja -Pluma	2. Escribir las acciones que llevarán a cabo para estar más satisfechos con su vida 3. Detectar a un ejemplo de vida para ellos con calidad de vida y reconocer que aspectos tiene

MÓDULO 3: El ahorro y la disminución del gasto.

OBJETIVO: Establecer metas y estrategias de ahorro para la jubilación.

CONTENIDO:

- Pasos para el ahorro
- Importancia y beneficios del ahorro
- Factores y consejos para ahorrar
- Ahorro para la jubilación
- Metas y objetivos
- Estrategias para ahorrar

LUGAR	TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Salón amplio y con ventilación	1. 20 min 2. 10 min 3. 15 min 4. 10 min 5. 15 min Presentación del tema: 3hrs TOTAL: 5hrs.	1. Establezco mis metas 2. Simulador de ahorro 3. Ahorrando 3. Lista de presupuesto 4. Evitando gastos innecesarios	Tabla de metas Pluma Internet Hoja Material para ahorrar	1. Plantearse metas que les sirvan cuando se jubilen 2. Determinar el monto que ahorrarán 3. Plasmar su presupuesto mensual por mes 4. Reconocer en que gastan sin necesidad y hacer un compromiso 5. Conocer el método que más se les facilita para

				poder ahorrar y escribir un compromiso para poder ahorrar
--	--	--	--	---

MÓDULO 4: La familia

OBJETIVO: Tanto el jubilado como su familia, aprendan a convivir nuevamente con su familia.

CONTENIDO:

- Crisis familiares debido a la jubilación
- Relación familiar
-

LUGAR	TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Ambiente familiar Salón amplio y con ventilación	1. 40min 2. 20min 3. 30min 4. 40 Presentación del tema: 2hrs TOTAL: 5hrs.	1. Interacción familiar 2. Llevando a cabo las expectativas 3. Que espero de mi familia en mi jubilación 4. Mi cónyuge y yo.	Hoja Papel Tabla de vaciado	Conocer las expectativas que tienen los familiares del prejubilado y viceversa Tener las acciones que llevará a cabo para tener una buena relación familiar Realizar lista de las actividades que quisieran realizar juntos

MÓDULO 5: Terapia ocupacional

OBJETIVO: Conocer los beneficios que trae consigo.

CONTENIDO:

- ¿Qué es?
- Beneficios
- El reloj de la vida

LUGAR	TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Un lugar con buena ventilación	1. 15 min	6. Conociendo mis gustos	Pluma	Detectar las actividades que le gusta hacer Detectar algo que quieran aprender Realización de su calendario
	2. Libre		Hoja	
	3. 15 min	7. Aprendiendo cosas nuevas	Folleto	
	Presentación del tema: 1hr.	8. Mi calendario		
	TOTAL: 3hrs.			

MÓDULO 6: Prevención de salud

OBJETIVO: Practicar distintos ejercicios cognitivos y físicos para cuando se jubile.

CONTENIDO:

- Salud y jubilación
- Nutrición
- El sueño
- Estimulación cognitiva

Salud física

LUGAR	TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Lugar al aire libre	TALLER: 1 vez a la semana, 20 min (32 hrs.)	Estimulación cognitiva	Material de trabajo Pluma	Haber completado todas las actividades de forma correcta
Salón con ventilación e iluminación	CASA: diario 20 min TALLER: una vez al mes, 30 min (11hrs) CASA: 2 veces a la semana, 30 minutos Hasta que se haga rutina. Presentación del tema: 3hrs TOTAL: 46hrs.	Salud física	Papel Liga de ejercicio Computadora Presentación PP	

MÓDULO 7: Salud psicológica

OBJETIVO: Conocer algunas de las reacciones que se tienen con la jubilación y saber cómo afrontarla.

CONTENIDO:

- Reacciones psíquicas frente a la jubilación
- Personalidades en la jubilación
- Actualizando mi auto concepto y mejorando mi autoestima
- Resiliencia y Empoderamiento
- Monitoreando mi estado de ánimo
- Cuando pedir ayuda

LUGAR	TIEMPO	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Lugar con ventilación Sala con sillas en forma de círculo o herradura	Sesiones de 2 horas, con 15 min receso. Una vez cada dos meses (24 horas) Está área se estará trabajando durante los 2 años en tiempos diferentes para ir viendo los	Identificar pensamientos emociones y comportamientos que he notado al ya no trabajar Formas de reaccionar frente a la jubilación ¿Quién soy yo ahora? ¿Me valoro? ¿Me cuido?	Invitar a Psicólogos y gerontólogos para la exposición de los temas. Películas y canciones Cuaderno de trabajo para anotar ideas y pensamientos que ayuden a su autoestima, auto concepto y para	Completar actividades, participación y trabajo con la familia

	cambios en la persona. TOTAL: 24hrs.	Qué es la Resiliencia y el Empoderamiento, como echarlos a andar Mi estado de ánimo, ¿deprimido o aburrido? Sesión con la familia	mantener su autonomía	
--	--	---	-----------------------	--

Cada módulo tendrá su forma de evaluar, ya sea mediante tareas, test, entre otros, sin embargo, para poder recibir un diploma, al final del programa deberá entregar un escrito de su plan de vida para cuando se jubile y un portafolio con todas las tareas y evidencias del Programa.

Para consultar la propuesta del manual completo se puede revisar el anexo 3.

REFERENCIAS

REFERENCIAS IMPRESAS

Esmenjaud Zermeño, L (2016) *Cómo prepararte para la jubilación*. México: Limusa

Fernández Ballesteros, R. (2002). *Envejecer bien*. Madrid: Pirámide Vol. (1) pg. 65

Gómez-Sancho M. (2010) *Avances en Cuidados Paliativos*. Tomo 1. España: GAFOS

Hernández C., R. (2014) La investigación cualitativa a través de entrevistas: Su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas*, 23, 2014, p.187-210

Limón Mendizábal R (s/f) *Complutense de educación. La preparación a la jubilación: Nueva ocupación del tiempo*, 4 (1), 53-67

Rivera-Ledezma A. y Montero-López L.M. (2014) Ajuste psicológico y vida religiosa en Adultos Mayores. *Universitas Psychologica*. V.13. No.2, abril-junio 2014 pp. 15-26

Serrano, G. P. (2004). *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid: Dykinson.

Urzúa M. A., Caqueo-Urizar A. (2012) *Calidad de Vida: Una revisión teórica del Concepto*. *Terapia Psicológica*- (2012) Vol. 30, No. 1, 61-71

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Aragones Fernández, V, J. (s/f) *Terapia Ocupacional*. Recuperado el 10 de Mayo del 2017 de: <http://www.saludterapia.com/glosario/d/118-terapia-ocupacional.html>

Barrera Algarín, E. (2006). *La preparación a la jubilación a través del sistema público de servicios sociales: una alternativa posible* . Obtenido de <https://www.google.com.mx/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#safe=strict&q=programas+de+prejubilaci%C3%B3n+internacionales>

Broseta, A. (2016) Pensiones: Ley del IMSS 1973 vs 1997. Recuperado el 15 de octubre del 2017 de: <https://www.rankia.mx/blog/mejores-afores/3123842-pensiones-ley-imss-1973-vs-1997>

CONAPO (2015). *Envejecimiento demográfico en México*. Recuperado el 23 de septiembre del 2016 de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/78794/La Situacion Demografica de Mexico 2015.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/78794/La_Situacion_Demografica_de_Mexico_2015.pdf)

CONDUCEF (2015). Pensión por jubilación. Recuperado el 15 de octubre del 2016, de: <http://www.condusef.gob.mx/index.php/instituciones-financieras/afore/436-pension-por-jubilacion>

Cortés, J. E. (2016). *Pensiones, un problema de jóvenes*. Recuperado el 13 de febrero del 2017 de: http://www.magis.iteso.mx/content/pensiones-un-problema-de-j%C3%B3venes?utm_source=guia%20de%20actividades%20egresados&utm_medium=correo%20electronico&utm_content=jovenes%20pensiones&utm_campaign=Magis%20453%20Ada%20Colau

Corregidor Sánchez, A. I. (2010) *Terapia Ocupacional en Geriatría y Gerontología*. Recuperado el 10 de Julio del 2017 de: file:///C:/Users/01721/Downloads/Libro_Terapia_ocupacional_geriatria_SEGG_2010.pdf

Edición México (2016). Con síntomas depresivos 25% de adultos mayores en Guadalajara Recuperado el 19 de septiembre del 2016 de: <http://www.20minutos.com.mx/noticia/48891/0/con-sintomas-depresivos-25-de-adultos-mayores-en-guadalajara/>

ENADIS (2010) Encuesta Nacional de Discriminación en México. Recuperada el 18 de julio del 2017 de: http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Enadis_2010_Inapam-Conapred.pdf

Fernández L, V. (s/f). Jubilación, cómo afrontarla. *Revista Salud y Bienestar*. Recuperado el 21 de marzo del 2017 de: <http://www.webconsultas.com/tercera-edad/envejecimiento-activo/el-impacto-emocional-de-la-jubilación>

Flores M. (2013) ¿Cómo ahorramos los mexicanos? Recuperado el 18 de julio del 2017 de: <http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2013/159/mexicanos.pdf>

Galván Bonilla, M. A. (s/f) ¿Qué la calidad de vida? Recuperado el 27 de Mayo del 2017 de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>

Gobierno de la Provincia de Córdoba (s/f). Programa de preparación y acompañamiento para la jubilación. Recuperado el 4 de Marzo del 2017 de: <file:///C:/Users/01721/Downloads/Programa-Preparacion-Jubilacion-aprobado-por-Res-07-15-de-la-Sec-Capital-Humano.pdf>

Herrera S, P. (2008) Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar. Recuperado el 1 de Julio del 2017 de: http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol24_4_08/mgi08408.htm

Hospitales Nisa (2012) ¿Qué es la terapia ocupacional? Recuperado el 2 de Julio del 2017 de: <https://www.neurorhb.com/blog-dano-cerebral/que-es-la-terapia-ocupacional/>

IMSS. (8 de Octubre de 2016). *Solicitud de Pensión de Cesantía en Edad Avanzada o Vejez*. Recuperado el 8 de octubre del 2016 de: <http://www.imss.gob.mx/tramites/imss01002>

IMSS (2016). Elementos Principales y Estadísticas Relevantes del Régimen de Jubilaciones y Pensiones. Recabado el 23 de septiembre del 2016, de: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/informes/20122013/anexoG.pdf>

INEGI. (2015). Cuéntame población. Recuperado el 23 de septiembre del 2016 de: <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/habitantes.aspx?tema=P>

INEGI (2015). Anuario estadístico y geográfico de Jalisco 2015. Recuperado el 26 de Septiembre del 2016 de: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/biblioteca/ficha.aspx?upc=702825076153>

Insua S, I. (2015). Preparación para la jubilación: un reto de futuro. Recuperado el 23 de Marzo del 2017 de: http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/14534/InsuaSar_Isabel_TFM_2_015.pdf?sequence=2

ISSSTE. (2015). *Pensión por décimo transitorio* . Recuperado el 23 de octubre del 2016 de: <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/dir-delegaciones/poniente/pensionafiliacion.pdf>

Leturia Arrazola, Francisco (1998) *Jubilación y calidad de vida*. Recuperado el 27 de Mayo del 2017 de: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-jubilacion-calidad-vida-13011661>

Lujan H, I., y González C, E. (2013) Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación. Recuperado el 29 de Mayo de 2017 de:
<file:///C:/Users/01721/Downloads/Dialnet-ApoyoDeLaFamiliaEnElTransitoALaJubilacion-4426369.pdf>

Mejía Arango, S., Miguel Jaimes, A., Villa A., Ruiz Arregui, L., & Gutiérrez Robledo, L. M. (2007). Deterioro cognoscitivo y factores asociados en adultos mayores en México Recuperado el 19 de septiembre del 2016 de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007001000006

Mestre-Miquel, Joana María; Guillen-Palomares, Juana; Caro-Blanco, Fernanda; (2012). ABUELAS CUIDADORAS EN EL SIGLO XXI: RECURSO DE CONCILIACIÓN DE LA VIDA SOCIAL Y FAMILIAR. Portularia, Sin mes, 231-238.

OMS. (2015). Envejecimiento y salud. Recuperado el 19 de septiembre del 2016 de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>

OMS. (2014). Envejecer bien. Recuperado el 19 de septiembre del 2016 de: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/lancet-ageing-series/es/>

Padilla M. (2013). Lanzan convocatoria para mejorar asilos. Informador.mx nota Recuperado el 10 de septiembre del 2016 de:
<http://www.informador.com.mx/jalisco/2013/494646/6/lanzan-convocatoria-para-mejorar-asilos.htm>

Ramírez, D (2015) 4 Gráficas que muestran todo lo que está mal con la jubilación. En Imagen. Recuperado el 28 de Septiembre del 2016 de:
<http://www.dineroenimagen.com/2015-10-07/62701>

Rivas E, R y Moragas M, R (2006) Prevención de la dependencia. Preparación a la jubilación. Recuperado el 3 de Julio del 2017 de:
https://www.academia.edu/168563/Prevenci%C3%B3n_de_la_dependencia._Preparaci%C3%B3n_a_la_jubilaci%C3%B3n_Prevention_of_dependancy._Preparing_retirement

Roberto (2016). La jubilación puede causar trastornos del sueño. Recuperado el 3 de Julio del 2017 de: <http://dormirmucho.com/la-jubilacion-puede-causar-trastornos-de-sueno/>

Sáez, N., & Vega, J. L. (1989). Acción socio-educativa en la tercera edad. Barcelona: Pedagogía social.

Sánchez, M. (2014). La pérdida de un trabajo: el duelo y sus etapas. Recuperado el 27 de Mayo del 2017 de: <http://gestion.pe/empleo-management/perdida-trabajo-duelo-y-sus-etapas-2101960>

Santa Rita I. (2013) Cinco cosas que debe saber antes del retiro laboral. El economista. Recuperado el 15 de octubre del 2016 de: <http://eleconomista.com.mx/finanzas-personales/2013/01/08/cinco-cosas-que-debe-saber-antes-retiro-laboral>

Salvatierra Arreguín H. (2016). La vejez se convirtió en el negocio del futuro. Recuperado el 19 de septiembre del 2016 de: México. Obtenida de <https://www.forbes.com.mx/la-vejez-se-convirtio-en-el-negocio-del-futuro/>

Secretaria de Hacienda y Crédito Público (2015) Recuperado el 25 de Septiembre del 2016 de: <http://www.consar.gob.mx/glosario/glosario.aspx>

Sirlin, C (2007) La jubilación como situación de cambio: la preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. Recuperado el 28 de Mayo del 2017 de: <http://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.--sirlin.pdf>

ANEXO 1
GUIA DE ENTREVISTA

Preguntas empleadas

1. ¿En qué año nació?
2. ¿Cuál es su estado civil actual?
3. ¿Qué grado escolar tiene?
4. ¿Desde los cuantos años comenzó a trabajar?
5. ¿Cuántos años tiene trabajando?
6. ¿Hace cuánto tiempo está jubilado?
7. ¿Cuántos años tenía cuando se jubiló?
8. ¿Qué tipo de jubilación tuvo? (forzada o voluntaria)
9. ¿Tuvo algún periodo de adaptación para su jubilación?
10. ¿Cuál fue el impacto que generó en usted la jubilación?
11. ¿Cambiaron algunos aspectos de su vida? ¿Cuáles?
12. ¿En qué aspectos se vio afectado?
13. ¿En qué aspectos se vio beneficiado?
14. ¿Si pudiera cambiar algo de su jubilación, qué sería? (edad en la que se jubiló, proceso que vivió, etc.)
15. ¿Qué cambios ha tenido a partir de su jubilación, en cuanto a:
 - a. Relaciones familiares
 - b. Relaciones sociales
 - c. Cuestión emocional
 - d. Salud mental
16. ¿Ha notado cierto deterioro en algún ámbito de su vida a raíz de la jubilación?

Aspectos familiares

17. La relación con su familia ¿Ha cambiado en algún aspecto raíz de que se jubiló? ¿Cómo?
18. En dado caso de haber generado cambios en la familia, ¿con quién se vio mayor afectada o beneficiada su relación?
19. ¿Cómo ha impactado la jubilación en su relación familiar?

Aspectos sociales

20. ¿Después de la jubilación, hubo muchos cambios en su vida social, cuáles?
21. ¿Sus relaciones sociales se han visto beneficiadas o afectadas? ¿Por qué?
22. ¿Cómo ha impactado la jubilación en sus relaciones sociales? (beneficiado o afectado) ¿Por qué?
23. En dado caso que haya generado algún impacto, ¿Cuál fue el que más le afectó? Y ¿Por qué cree eso?

Aspectos personales

24. ¿Tuvo que hacer cambios en su vida personal después de haberse jubilado? ¿Cuáles?
25. ¿de qué manera se vio impactada su vida cuando se jubiló?
26. ¿Cómo era su vida antes de jubilarse?
27. ¿Cómo es su vida ahora ya jubilado?
28. ¿Cree que la jubilación ha llegado a afectar su vida personal?
29. ¿Cómo ha sido su calidad de vida después de la jubilación?
30. ¿Su salud se llegó a ver afectada?

Aspectos económicos

31. ¿A raíz de su jubilación su situación económica cambio? ¿De qué manera?
32. ¿Llevó alguna acción antes de jubilarse para seguir con una economía como la que tenía o mejor? ¿Cuál?
33. ¿Qué ventajas ha tenido su vida después de la jubilación?
34. ¿Qué desventajas?

Aspectos físicos

35. ¿Usted cree que a raíz de su jubilación sus habilidades cognitivas se han ido deteriorando?
36. ¿Sus habilidades físicas siguen siendo las mismas que antes?
37. ¿Qué tipo de actividades realizaba antes que ahora ya no realiza?

38. En dado caso de ya no realizar las mismas actividades ¿Cree que la jubilación haya sido la razón por la cual las dejó de realizar? ¿Por qué?

Aspectos generales

39. ¿Cree que hubiera podido haber evitado los impactos que la jubilación llegó a generar en su vida de manera general?

40. ¿Cómo?

41. ¿Recibió algún tipo de orientación o asesoramiento antes de su jubilación? (Legal, administrativo, psicológicos, físico, etc.).

42. ¿En qué consistió?

43. ¿Qué acciones llevó a cabo para estar preparado para jubilarse? (Buscar alternativas de actividades diarias, buscar tareas ocupacionales, buscar otro trabajo, ahorrar, hacer un plan de vida, etc.).

44. ¿Si tuviera la oportunidad de volver a trabajar lo haría? ¿Por qué?

45. ¿En qué le gustaría trabajar?

46. ¿Qué recomendaría para que las personas que están por jubilarse tengan un proceso placentero?

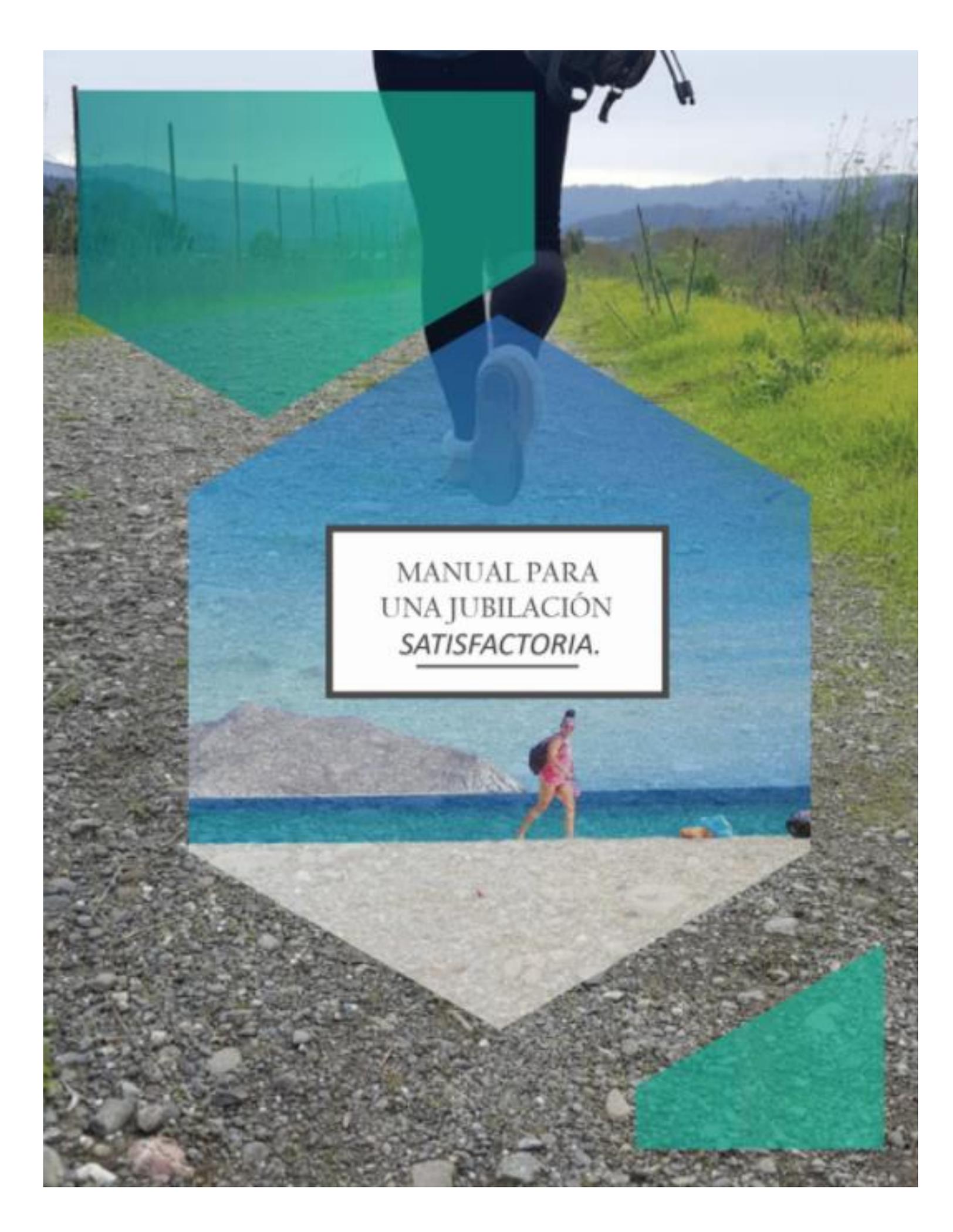
47. ¿Cree que un programa de prejubilación, ayudaría a facilitar el proceso a las personas que están a punto de vivirlo?

48. ¿Desde su punto de vista, que debería de incluir un programa de preparación para la jubilación?

ANEXO 2
EMPRESAS

1. Tajín
2. Bimbo
3. Industria Química Admex
4. Grupo Empac
5. Agydsa
6. Glinsa
7. Formflex
8. Empresa platica de Jalisco
9. Fimex
10. Grupo Villamex
11. Interlatin
12. Fragamex
13. Plásticos Barrera
14. De la Rosa
15. Arcoíris group
16. Flexometal
17. Pigore Ingenieria
18. Indamex
19. Coca cola
20. Femsa
21. Televisa
22. Cemex
23. Continental
24. Chocolate Ibarra
25. Sanmina
26. Frimax
27. Multiplastic
28. Hershey

ANEXO 3
MANUAL PARA EL INSTRUCTOR



MANUAL PARA
UNA JUBILACIÓN
SATISFACTORIA.





Fecha: 22 de Junio del 2017
Copyright. En proceso de publicación
Contenido: Vanessa Gómez Osuna
Colaboración: Patricia Eugenia Ornelas Tavares
Diseño: Oscar Alejandro Gómez Osuna

INDICE.

1. INTRODUCCIÓN.

"Retirate del trabajo pero no de la vida"

2. LA JUBILACIÓN COMO FACTOR DE CAMBIO.

Consecuencias de la jubilación si no se prevé.

Aspectos importantes de la jubilación.

2.1 EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA PREVENIR EL IMPACTO EN LA JUBILACIÓN.

Prevengo mi jubilación.

Conociendo la jubilación de cerca.

Evitando la depresión post jubilación.

Consejos para evitar la depresión.

3.0 CALIDAD DE VIDA.

3.1 ACTIVIDADES Y TIPS PARA UNA BUENA CALIDAD DE VIDA.

Estrategias para aumentar la calidad de vida.

Mi calidad de vida.

Mi ejemplo de calidad de vida.

4.0 EL AHORRO.

Importancia y beneficio del ahorro.

Factores y consejos para ahorrar.

Ahorro para la jubilación.

Metas y objetivos.

Pasos para tener éxito al establecer metas.

Aspectos que se necesitan para lograr metas.

4.1 CONTRUYENDO HABITOS PARA AHORRAR.

Estrategias para ahorrar.

4.2 EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA PONER EN PRÁCTICA EL AHORRO.

Estableciendo metas.

Simulador de ahorro.

Lista de presupuesto.

Evitando gastos innecesarios.

Ahorrando.



5. LA FAMILIA.

Crisis familiares debido a la jubilación.

Relación familiar.

5.1 ACTIVIDADES Y TIPS PARA UNA BUENA RELACIÓN FAMILIAR.

Interacción familiar.

Llevando a cabo las expectativas.

Que espero yo de la familia.

Mi cónyuge y yo.

6. TERAPIA OCUPACIONAL.

6.1 RELACIONES SOCIALES.

Beneficios.

6.2 ACTIVIDADES Y TIPS PARA LA TERAPIA OCUPACIONAL.

Conociendo mis gustos.

Aprendiendo cosas nuevas.

Mi propio calendario.

7. PREVENCIÓN DE SALUD.

Nutrición.

El sueño

7.1 ESTIMULACIÓN COGNITIVA.

Memoria.

Principales tipos de olvido en los adultos mayores.

Como mejorar la memoria.

¿Por qué debemos ejercitar la memoria?

Atención

Características de la atención.

7.2 EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA.

Palabras encadenadas.

Formando historias.

Campos semánticos.

Memo 1

Lista de compras.

Laberinto.

Jeopardy.

Sopa de letras.

Refranes incompletos.

Memo 2

Sudokus.

Poniendo atención.

Cog 1

7.3 SALUD FÍSICA.

7.4 Programa de actividades físicas.

Fases del programa.

Fortalecimiento.

Estiramiento/relajación.

Conclusiones y sugerencias.

8.0 TERAPIA PSICOLÓGICA.

8.1 EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA LA TERAPIA PSICOLÓGICA.

Índice de soluciones.



1. INTRODUCCIÓN.

*"Retirate del trabajo
pero no de la vida"*

1. INTRODUCCIÓN.

“Retírate del trabajo, pero no de la vida”

- La jubilación es un retiro laboral, no un retiro de vida –

No hay un solo lugar en el mundo en el que la población humana no empiece a echar canas, la rutina diaria durante años nos hace perder control de nuestras propias vidas, todo el tiempo estamos acostumbrados a la palabra TRABAJO, pero en ese proceso de crear una carrera laboral para poder poseer algo o alcanzar algún nivel económico nos olvidamos de algo de suma importancia, la recompensa, que en este momento la llamaremos JUBILACIÓN.

Muchas personas en el país en el que vivimos la palabra Jubilación les suena a pasar una etapa en la que dejamos de funcionar y empiezan a surgir conversaciones como, ¿y qué voy a hacer? Dudas se vienen a la mente, la ambición empieza a tomar posesión de la conciencia y automáticamente lo vemos como una pérdida de poder seguir generando más benefactores económicos, ¿por qué no saber recibir esa recompensa que tanto el cuerpo y la mente merece?

El miedo a la jubilación por haber invertido la mayor parte de su vida al trabajo nos hace olvidarnos de nuestra propia persona y de los que nos rodean, la incertidumbre de no saber cómo manejar el tiempo que ahora tendremos para nosotros nos aterra. Pero con una buena educación y cultura en el tema, no hay razón por la cual tenerle miedo, lo veo como un dejar de vivir para trabajar y poder trabajar para empezar a vivir. Es momento de crear una gratificación a nuestro cuerpo y mente por permitirnos usarlo como canal para obtener lo que queramos.

No obstante, no todas las personas están preparadas para asumir los cambios que se avecinan al entrar a la fase previa a la jubilación debido a que todos poseen características individuales que proporcionan una percepción diferente ante esta nueva etapa. Lo que para unos es un cierre de ciclo y un nuevo comienzo lleno de expectativas y oportunidades, para otros, es el inicio de una fase llena de incertidumbre, angustias y tristezas.

El consejo Nacional de la población, indica que 5% de la población mexicana tiene al presente año más de 65 años de edad, en la que el 34.99% el equivalente a 1.2 millones de personas no tienen jubilación y el otro 65.1% ya están jubilados, el equivalente a 2.3 millones de personas, con esos datos para el año 2050 las personas de la tercera edad presentaran una cuarta parte de la población. (UNAM, 2017)

Es de vital importancia tener un direccionamiento en todas las áreas de la vida que permita visualizar positivamente esta nueva realidad, es decir se hace necesaria la intervención para que la transición de la vida laboral activa al retiro no se convierta en un proceso traumático Es preciso prepararse para hacer frente al futuro que implica este cambio. La intención es proponer nuevas herramientas (actitudes aptitudes y habilidades) para realizar este cambio satisfactoriamente y para disfrutar del retiro es imprescindible prepararse para ello, prestando atención a la salud, la economía, la familia, lo psicológico y buscar nuevas actividades que realizar.

La finalidad de este programa pre jubilatorio, es ayudarles a los trabajadores activos a ser conscientes de todos los ajustes que deben de realizar en su vida y anticiparse a la jubilación.

En dicho programa el rol del instructor es guiar y orientar a la persona que está por jubilarse, en todo su proceso, es importante que siempre vaya al ritmo de la persona, ya que todos tienen diferentes habilidades y tiempos para trabajar. En cada actividad están los tiempos de trabajo, sin embargo, estos son flexibles, el instructor será quien dará la pauta para trabajar de acuerdo a lo que vaya observando.

2. LA JUBILACIÓN COMO FACTOR DE CAMBIO.



2. LA JUBILACIÓN COMO FACTOR DE CAMBIO.

Objetivo: Conocer todo lo que conlleva la jubilación para poder prevenir posibles impactos en la vida del jubilado.

Se considera que las personas de 65 años y más son demográficamente dependientes, ya que ya no tiene autonomía económica, por lo que deben depender de personas en edad de trabajar.

La jubilación es un proceso inevitable en la vida laboral de una persona, la cual la relacionan con la vejez debido a que antes la esperanza de vida era muy corta. Esta conlleva diversos cambios ante los cuales el individuo debe generar respuestas adaptativas y congruentes a dicha situación. Esta es una etapa de la vida en la que representa una ruptura en el desenvolvimiento profesional de las personas y que afecta su situación económica, psicológica, de salud, social y familiar.

La jubilación es el acto administrativo por el que un trabajador activo de forma voluntaria o forzada pasa a ser inactivo laboralmente.

Consecuencias de la jubilación si no se prevé

- Impacto económico.
- Desconocer cómo invertir nuestro tiempo.
- Fuerte impacto emocional y psicológico.
- Confusión en la dinámica familiar.
- Efectos en la salud.

Aspectos importantes de la jubilación

La jubilación puede convertirse para muchos en un parte aguas entre no tener tiempo para nada y no saber qué hacer con tanto tiempo disponible. Los jubilados corren el riesgo de atrofiarse, ya que en años previos a la jubilación ejercitan muchas de sus facultades y de pronto dejan de usarlas, por lo que es de suma importancia, mantenerse activo.

Para muchos, la jubilación significa un premio anhelado después de toda una vida de trabajo, sin embargo, para otros, puede ser un castigo que le genera muchos

retos, tales como lidiar con un sentimiento de inutilidad, improductividad y baja autoestima y auto concepto. Las consecuencias secundarias a este estado anímico se relacionan con la depresión, el aislamiento, la ansiedad, el deterioro cognitivo, físico y emocional.

Según el libro “Pedagogía Para el retiro de Liliana Esmenjaud (2016) la jubilación implica un cambio y existen cuatro formas básicas de respuesta o reacción al cambio:

- Resistirlo
- Obstaculizarlo
- Tolerarlo
- Aceptarlo

Algunos factores que tienen relación entre los adultos mayores y la jubilación son los siguientes:

- Pérdida de interés por las cosas.
- El grado de dependencia impuesto por otras personas.
- Poca capacidad de respuesta económica.
- Obsesión por el propio envejecimiento.

Con la jubilación muchos aspectos de la vida son desafiados: el afectivo, al pasar menor tiempo con los amigos y más tiempo en casa, el económico porque las pensiones son menores al sueldo, así como también el psicológico debido a que su estilo de vida da un giro radical, en pocas palabras la calidad de vida (Esmenjaud, 2016).

2.1 EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA PREVENIR EL IMPACTO EN LA JUBILACIÓN.

Prevengo mi jubilación

Descripción: Consiste en que la persona se haga consciente de los aspectos que le hacen falta para poder jubilarse de forma satisfactoria.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
20 Min	Pluma Hoja Cartulina y plumón	Plasmar las acciones que deben llevar a cabo para lograr jubilarse

Instrucción: Se les dará 8 minutos para que de forma individual plasmen en una hoja todos los aspectos que ellos consideren que les hace falta para tener una jubilación satisfactoria. Posteriormente en grupo de 5 personas lo compartirán y anotarán en una cartulina lo que ellos consideren de mayor importancia saber.

Posteriormente deberán anotar que es lo que cada uno de ellos consideran deben de hacer para tener lo que les hace falta para jubilarse.

Conociendo la jubilación de cerca

Descripción: Consiste en que un jubilado, irá a platicarles su experiencia en base a esta vivencia, desde antes de jubilarse y ahora ya de jubilado, de manera que las personas que están viviendo el proceso tengan la oportunidad de aclarar sus ideas y respondan sus dudas.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
2 hrs.	Jubilado	Anotar lo que se les hizo más importante y que creen que les pueda

		funcionar para su proceso
--	--	---------------------------

Instrucción: Durante la presentación del jubilado, anotar todas las dudas que se le vayan presentando, posteriormente una vez que haya terminado anotar todos los aspectos que creen que les puedan ser útiles para reducir el impacto de su jubilación.

Evitando la depresión post jubilación

Descripción: Consiste en que los prejubilados tengan distintas herramientas para poder afrontar la jubilación de la mejor manera y sepan utilizarlas.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
30 min.	Lista de consejos	Redactar acciones para llevar a cabo

Instrucción: Se les brindará una lista con tips para evitar la depresión post jubilación, cada una de las personas deberán anotar que es lo que harán para lograr cada una de ellas (acciones en específico).

Consejos para evitar depresión: (Lucas, 2011)

1. Prepárese con tiempo para el momento de la jubilación: introducir nuevos hábitos y costumbres.
2. Realice una lista de actividades deseadas: aquellas que siempre ha querido y nunca ha podido realizar.
3. Evite temas relacionado con la salud y que se vuelvan en una obsesión: mejor cuídese y realice ejercicio de acuerdo a sus capacidades.

4. Realice actividades fuera de casa: le ayudará a mantener contacto con el mundo que le rodea.
5. Mantenga la calma: tomar las cosas como vienen y afrontarlas.
6. Evite la soledad: fomente el contacto con los demás.
7. No tenga miedo a envejecer: aprenda a envejecer con salud y alegría.
8. Sea optimista: el buen humor y estar abierto a nuevas actividades le da mayor calidad de vida.



3.0 CALIDAD
DE VIDA.

3. CALIDAD DE VIDA

Objetivo: Darse cuenta de la importancia de tener una buena calidad de vida y los factores que necesitan para lograrlo.

Hay personas que tienen un nivel económico demasiado bueno, sin embargo, padecen estrés por exigencias laborales, en una ciudad contaminada por smog y por ruido, estas personas tienen un nivel de vida alto pero una baja calidad de vida.

Con calidad de vida nos referimos no solo a los factores económico y sociales, sino también a los factores de salud, el comportamiento humano, la familia y todos los ámbitos en los que se desenvuelve la persona (Ruiz, 2017). La calidad de vida depende del cuidado consciente de los recursos naturales y el cuidado personal para tener una existencia agradable.

Giusti (1991) define la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

Según George y Bearon (1980) los conceptos que comprenden la calidad de vida son los siguientes:

9. Físico: aspectos de salud y seguridad física.
10. Material: vivienda digna, acceso a los servicios básicos, acceso a una alimentación y medios de transporte.
11. Educativos: educación que permita ampliar conocimientos individual y colectivamente.
12. Emocional: que el estado emocional crezca y se interrelacionen eficazmente. (Autoestima, sentido de pertenencia, etc).
13. Social: tener opciones interpersonales con núcleos básicos como la familia y las amistades para el desarrollo del mismo.

Entre los factores que influyen en que los adultos mayores tengan menor o mayor calidad de vida, se encuentra la salud, el estilo de vida que llevan, la realización de planes hacia el futuro, el apoyo social, los logros, los estados de ánimos y en

algunas ocasiones los factores sociodemográficos, en pocas palabras satisfacción vital. (Ruiz, 2017).

Para mantener una buena calidad de vida, la persona necesita reestructurar su vida en torno a sus capacidades, limitaciones, jerarquizar sus metas, cambiar de estrategias para llegar a ellas, aprendiendo a disfrutar de sus circunstancias y vivir con dignidad.

RELACIONES SOCIALES

Gómez-Sancho (2010) afirma que la jubilación es la muerte social y la primera muerte que experimentamos. Al dejar de trabajar, la vida social del Adulto Mayor se comienza a restringir debido a la infrecuencia de contactos sociales que antes el trabajo favorecía. Los vínculos sociales que se construyeron durante la trayectoria laboral son muy significativos, pero al llegar la jubilación éstos se van perdiendo y pocos se conservan.

La vida social de un jubilado se restringe a las actividades familiares y están condicionadas por su condición de salud tanto física como emocional. Es común observar cierto aislamiento social, dificultad para relacionarse con otras personas, aburrimiento y poca tolerancia a las ideas de otros.

No obstante, justo en las relaciones sociales de apoyo el Jubilado encuentra también la oportunidad de mantener su vida social activa, a través de su participación en clubes, grupos de adultos mayores, compañeros de viaje también jubilados, etc. Las actividades de tipo social constituyen una oportunidad muy atractiva para quienes buscan salir del encierro de su casa.

La participación en voluntariados, comunidades religiosas, culturales o políticas son oportunidades que se han registrado en varias personas y que contribuyen a mejorar su bienestar y calidad de vida. Entre las opciones con que cuenta el adulto mayor son las Estancias de Día o los grupos de voluntariado que participan en diversas actividades comunitarias. No obstante, parece importante involucrar a personas de diversas generaciones en el trabajo con adultos mayores jubilados. La

riqueza de grupos intergeneracionales donde se aborden temas relacionados con la sociedad, la cultura o grupos de lectura, pueden ser una opción para muchos adultos mayores.

3.1 ACTIVIDADES Y TIPS PARA UNA BUENA CALIDAD DE VIDA

Estrategias para aumentar la calidad de vida

1. Analiza tus emociones y pensamientos: según cómo interpretemos, pensemos y hagamos las cosas estaremos mejor o peor.
2. Analiza tus actividades: Para alcanzar el estado de calidad de vida es muy importante que te guste tu vida y te sientas a gusto con lo que haces todos los días.
3. Revisa tus objetivos: son cualquier cosa que queramos lograr en la vida.
4. Trabaja tu conciencia: realizar acciones que te permitan aumentar tu claridad mental y la confianza en tus acciones.
5. Promueve tu salud: realizar las actividades necesarias para promover tu salud física y mental.
6. Descansa adecuadamente: para poder funcionar adecuadamente debes proporcionarle a tu cuerpo el descanso que necesita.
7. Evita conducta de riesgo.
8. Cuida tus relaciones personales.
9. Disfruta tu entorno.
10. Potencia la solidaridad: Las buenas acciones potencian la energía, aumentan la sensación de bienestar y satisfacción personal, mejoran la autoestima y a menudo proporcionan felicidad. (Gratacós, Calidad de Vida Alta, 2017)

Mi calidad de vida

Descripción: Consiste en darse cuenta que es lo que necesitan para tener una mejor calidad de vida y llevarlo a cabo mediante acciones.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
20 min	Lista de Palabras Hoja Pluma	Escribir las acciones que llevarán a cabo para estar más satisfechos con su vida

Instrucción: Se les dará una lista de palabras donde deberán escoger las 6 que sean más importantes para ellos para tener una calidad de vida, posteriormente deberán de escribir una carta donde describan hasta ese momento ellos como consideran que ha sido su vida y que les hace falta para mejorarla. Para finalizar deberán de escribir tres acciones que deben llevar a cabo para lograrlo.

PALABRAS DE CALIDAD DE VIDA

1. Amor
2. Dinero
3. Amistad
4. Familia
5. Trabajo
6. Espiritualidad
7. Tecnología
8. Salud
9. Felicidad
10. Diversión
11. Tranquilidad
12. Bienestar personal
13. Ambiente

- 14. Esperanza
- 15. Alimentación
- 16. Ropa
- 17. Casa
- 18. Descanso
- 19. Emocional

PALABRA	POR QUE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

[Mi ejemplo de calidad de vida](#)

Descripción: Consiste en darse cuenta que es lo que necesitan para tener una mejor calidad de vida y llevarlo a cabo mediante acciones.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
20 min	Hoja y pluma	Detectar a un ejemplo de vida para ellos con calidad de vida y reconocer que aspectos tiene

Instrucción: Buscar una persona importante que consideren que tenga calidad de vida y en base a ella deberán de escribir porque consideran eso y que es lo que tienen que les hace tenerla y que a ustedes les hace falta.

4.0 EL AHORRO.



4.0 EL AHORRO Y LA DISMINUCIÓN DEL GASTO

Objetivo: Establecer metas y estrategias de ahorro para la jubilación

El ahorro es la parte del ingreso que en ningún momento se destina al gasto y se reserva para necesidades o beneficios en algún momento. El ahorro no se origina de un día a otro, la clave del ahorro está en poder juntar dinero de manera constante durante un periodo de tiempo, mientras más dinero separe del gasto, más son los beneficios futuros que podrás obtener. (Plata, (s/f))

Es difícil ahorrar, más, si no se tiene el hábito, sin embargo, es más fácil si se hace mediante una serie de pasos, los cuales se muestran a continuación en la figura 2.1.

El ahorro depende básicamente de la capacidad de poder medir la compra de productos que no necesitamos para de esa manera poder tener una buena calidad de vida no dejando de pensar en el futuro.

PASOS SIMPLES DEL AHORRO.

1. Generar ganancia por un servicio prestado, una inversión o cualquier acción que haya creado un beneficio económico.
2. Calculas los GASTOS FIJOS para vivencia hasta generar el próximo ingreso.

Importancia y beneficios del ahorro

Una economía que está acostumbrada a una tasa elevada de ahorro tiene grandes cantidades de capital y un alto nivel de producción, cuando la tasa de ahorro es baja pasa totalmente todo lo contrario, pequeñas cantidades de capital y un nivel mucho más bajo de producción, por lo que para esa economía que no está acostumbrada, al ahorro es una disminución de su renta en un largo plazo y esto afecta al crecimiento económico no solo del individuo, también de la comunidad. (Gestiopolis, 2002).

La sociedad vive en un mundo envuelto por el factor económico, la tecnología y de más ramas que no permiten saber a ciencia cierta cómo estará la situación económica en el futuro, lamentablemente se necesita el dinero para poder consumir o conseguir productos a cambio de un papel denominado moneda, refiriendo el ahorro con la jubilación significa plantar semillas y cuidar día a día lo que en un futuro será una cosecha de todos esos frutos plantados algunos años atrás en nuestra vida.

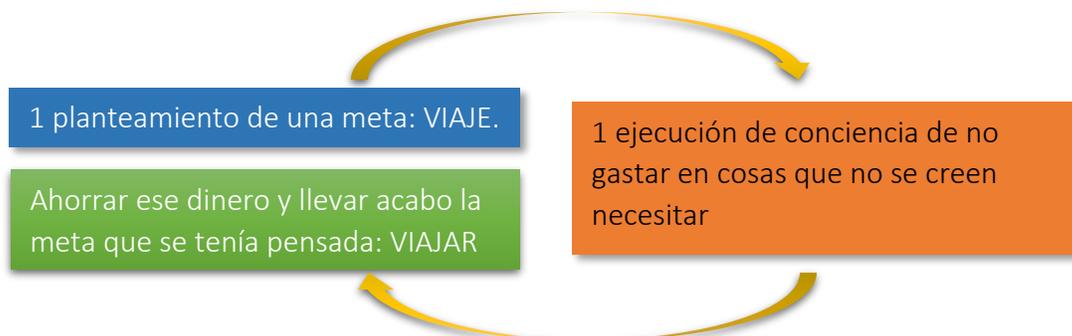
Es importante pensar en el futuro de una manera responsable que permita poder disfrutar la jubilación probablemente con el mismo estilo de vida o mejor al que se está acostumbrado, realmente la importancia del ahorro no se da únicamente en la cantidad, se da en la constancia que se tenga de este hábito.

Algunos beneficios de los beneficios del ahorro se muestran a continuación:

- Cumplir los planes y metas.
- Adquirir algún bien material.
- Salir delante de enfermedades (comprar los medicamentos).
- Tener un colchón para cuando las ganancias se ven afectadas.
- Generar inversiones inteligentes.

(Tavares, 2015)

Aquí se tiene un ejemplo claro de un beneficio que el ahorro trae consigo.



Factores y consejos para ahorrar

1. ESTABLECER OBJETIVOS PRECISOS:

Para poder cumplir un plan de ahorros se debe empezar por definir claramente cómo se ahorrará.

2. REALIZAR UN PRESUPUESTO DIARIO:

Hacer un reporte de nuestros gastos diarios sobre un periodo de tiempo nos ayudará saber nuestros gastos reales fijos que tenemos y así poder controlar en que y cuanto gastamos.

3. REDUCIR Y DISTRIBUIR GASTOS.

Esto lo podemos hacer ya que conocemos en que invertimos nuestro dinero, podemos ordenar todos los gastos en orden de importancia y ajustar algunos que no sean indispensables o reducirlos.

4. SEPARAR CANTIDAD MENSUAL DE NUESTRO INGRESO.

No importa que sea poco, es importante separar inmediatamente una parte del salario y no tener acceso a él, en caso de tentación de gastarlo en cosas que no necesitamos, lo importante no es la cantidad es el hábito de guardar ese dinero de forma constante.

5. NO GASTAR LOS AHORROS.

No sirve de nada separar y ahorrar dinero cada determinado tiempo si lo continuamos gastando, en mi caso yo soy mi propio banco, si toco mis ahorros para alguna urgencia o cualquier motivo, lo regreso con intereses en mi próximo ingreso, en ese caso yo misma me presto sin necesidad de pagar intereses.

6. CREATIVIDAD.

¿CREATIVIDAD? Si, cuánto dinero no gastamos en ¿Regalos? ¿Celebraciones? ¿Fiestas? Qué pasa si esos regalos los remplazamos por creaciones nuestras, momentos importantes con la persona que implique un gasto más reducido que el de un vestido o un disco o un etc.

7. ANALIZA TUS METAS.

Piensa en tu como si fueras un socio discute periódicamente contigo mismo o con tu familia el estado de la economía actual, que metas siguen y como generarlas.

Fuente: Plata, (s/f)

Ahorro para la jubilación

Una razón prioritaria de la importancia del ahorro es precisamente el tema JUBILACIÓN, los ahorros que se tengan pueden permitir mantener una calidad de vida con una estabilidad financiera en el momento que se dejen de percibir ingresos por el trabajo. Así como también realizar distintas actividades que sean de su agrado, genera tranquilidad, seguridad, pero sobre todo si se ahorra, no habrá necesidad de depender de los familiares. (Economista, 2017)

Muchos son los intentos, y por desgracia, muchas de las veces cuando decimos que ahorraremos, solo se queda en un buen propósito. Aunque cada situación es diferente, en la mayoría de los casos las personas no siguen las reglas básicas, o se les dificulta pues no tienen los hábitos que se requieren para hacerlo, entre otras, si bien no es sencillo hacerlo, pero siguiendo ciertos tips o estrategias, esto puede llegar a ser muy efectivo.

Metas y objetivos

Las metas marcan el lugar al que se quiere llegar y/o lo que queremos obtener, debemos trabajar en ello para alcanzarlo.

Tener metas en la vida, genera energía, optimismo y esperanza. (España, 2015)

1. Se debe tener una visión de su futuro y el porqué de esa misión
2. Reconocer el propio potencial y los logros obtenidos
3. Tener claro sus valores y sus propósitos
4. Definir metas que les da sentido, valor y reto. (Son personales)
5. Estar por escrito, ser específicas, medibles, cuantificables y realizables

Pasos para tener éxito al establecer metas



Figura 2.4
Fuente: (Russek, s/f)

Aspectos que se necesitan para lograr metas



Figura 2.5
Fuente: (España, 2015)

4.1 CONSTRUYENDO HÁBITOS PARA AHORRAR.

Un hábito es cualquier comportamiento repetido que es aprendido, se necesita de tiempo y paciencia para poderlo lograr y llegue el momento en el que se haga de manera automática.

DISCIPLINA y PERSEVERANCIA serán los aliados para poder lograr el hábito del ahorro, pero la pregunta es ¿cómo lograrlo? A continuación, se muestran 5 consejos que facilitar dicho proceso. (Figura 2.4). (Maya, 2015).

“Consejos para facilitar el ahorro”



Figura 2.6
Fuente: (Maya, 2015)

Estrategias para ahorrar

- Llevar un presupuesto
 - Elabora un presupuesto de tus ingresos económicos al principio de cada mes y asigna una parte específica de tus ingresos para los gastos importantes y asegurarte de no gastarte todo.
- Anotar todos los gastos
 - Si quieres ahorrar es fundamental mantener tu presupuesto ajustado. (Anotar todo en algún cuaderno o bajar alguna aplicación).
- Aporta a una cuenta de jubilación
 - Ten en cuenta que mientras más pronto lo hagas, mejor. La situación de cada persona es diferente, sin embargo se debe considerar solo disponer de entre el 60 y el 85% de tu ingreso anual y lo demás aportarlo a alguna cuenta.
- Invierte en algún bien
 - Si tienes la oportunidad de hacerte de algún bien, que no se devalúe, que mejor (departamento, casa, terreno, etc).
- Reduce el consumo de energía
 - Apaga la luz, no gastes mucha agua, usa calentador solar, etc.
- Evita caer en adicciones costosas
 - Algunos malos hábitos pueden impedir ahorrar dinero. Ahorrarle a tu billetera y a tu cuerpo el problema de atravesar por adicciones evitándolas desde un inicio.
 - Deberías guardar la cantidad de lo que gastas en tus adicciones (cigarros, alcohol, papas, dulces, refresco, etc.) En vez de comprarlas, y verás todo lo que puedes juntar en tan solo un mes.
- Paga tus deudas
 - El no pagar tus deudas, te impedirá ahorrar dinero y si solo cubres los pagos mínimos, terminarás pagando mucho más que si lo hicieras con rapidez.
 - Regla general: saldar los préstamos con mayor nivel de interés es la manera más eficaz de utilizar el dinero.

- Llenar una alcancía.
- El método de los 10 pesos.
 - Consiste en meter todas tus monedas de \$10 pesos en una botella de 2.5 litros, de manera que cuando se llene, se habrá juntado una cantidad de \$10,300.
 - En dado caso de querer juntar mas, en un garrafón de 20 litros, se junta \$82,400 pesos.
- Ahorro semanal.
 - El ahorro semanal, consiste en que cada inicio de semana (Lunes), se debe meter a un sobre una cantidad específica, dicha cantidad ira incrementando semana con semana, para al final del año haber juntado la cantidad de \$14,000 pesos. Es una manera muy buena de ahorrar, ya que no es nada pesado. Usualmente se comienza al inicio del año, sin embargo se puede comenzar cuando usted lo desee.

4.2 EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA PONER EN PRÁCTICA EL AHORRO

Estableciendo metas

Descripción: Consiste en plasmar metas y objetivos a largo plazo (cuando se jubilen).

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
30 minutos	Tabla para completar	Plasmar las metas una vez que se jubilen

Instrucción: Completa la siguiente tabla de manera personal. Una vez que hayan terminado de contestar las preguntas el instructor deberá de dar un pequeño cierre retomando la información antes mencionada

META: ¿QUÉ QUIERO LOGRAR UNA VEZ JUBILADO

COMPROMISO: ¿A QUÉ ME COMPROMETO PARA LOGRARLO?

METAS PEQUEÑAS PARA PODER LOGRAR MI META:

¿CÓMO ME ENCUENTRO AHORITA?

¿QUÉ DEBO HACER PARA LLEGAR HASTA DONDE QUIERO? ACCIONES

FECHA EN LA QUE COMIENZO A TRABAJAR EN ELLA

FECHA LÍMITE PARA LOGRARLA

POSIBLE OBSTÁCULOS

HABILIDADES REQUERIDAS

PLAN DE ACCIÓN DETALLADO

ACCIONES QUE DEBES DE REALIZAR CADA DÍA

Simulador de ahorro

Descripción: La calculadora de retiro te permite estimar, bajo ciertos supuestos, cuál podría ser tu pensión al finalizar tu vida laboral, además de mostrar las diversas posibilidades de ahorro voluntario. Consiste en poner ciertos datos personales y automáticamente se te hará un cálculo para así tomar acciones para el futuro.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
10 minutos	Internet Hoja para anotar las dudas	Conocer el valor de lo que debes de ahorrar para tu retiro.

Instrucción: Se les brindará una pagina de internet donde deberán de llenar con ciertos datos generales y esta les calculara la cantidad que deben de ahorrar de su salario, para poder jubilarse a la edad de 65 años.

IMSS:

<http://www.consar.gob.mx/gobmx/Aplicativo/calculadora/imss/CalculadoraIMSS.aspx>

Banamex:

https://www.aforebanamex.com.mx/zonaAbierta/pages/simuladorPension/PORT007_simuladorPensionLey73.jsf

ISSTE:

<http://www.consar.gob.mx/gobmx/Aplicativo/calculadora/issste/CalculadoraISSSTE.aspx>

Lista de presupuesto

Descripción: Consiste en establecer un método (el que sea más útil para la persona) para llevar un registro de sus gastos.

Ejemplo: Tu salario mensual es de \$4,000, tu presupuesto pudiera:

- Servicios del hogar: \$1,000
- Alimentación: \$800
- Internet: \$100
- Gasolina: \$400
- Gatos extras: \$500
- Lujos: \$600
- AHORRO: \$600

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
15 minutos	Tabla para realizar el presupuesto Calculadora Pluma	Plasmar si presupuesto en una hoja Tarea: bajar una aplicación o comprar una libreta para escribir todo lo que se va gastando

Instrucción: Elabora un presupuesto de tus ingresos económicos al principio de cada mes y asigna una parte específica de tus ingresos para los gastos importantes y asegurarte de no gastarte todo.

Evitando gastos innecesarios

Descripción: Consiste en hacer una lista de las posibles cosas en las que pueden estar gastando sin necesidad alguna. Y hacer un compromiso.

Ejemplo:

Todos los días me compro 5 cocas y gasto \$80 pesos, de ahora en adelante me comprometo a solo comprar una coca al día y el resto del dinero ahorrarlo para mi jubilación.

En vez de comprarme una cajetilla diaria, me comprometo a solo fumar una cajetilla a la semana y lo que gastaba en la cajetilla, ahorrarlo para comprarme un departamento.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
20 minutos	Hoja Pluma	Reconocer en que gastan sin necesidad y hacer un compromiso

Instrucción: se les pedira que se junten en parejas y se platicuen las cosas que pueden estar gastando sin necesidad de hacerlo, principalmente lo que les genera una adicción (refresco, alchoh, cigarro, dulces, ropa, refresco, etc),. Posteriormente deberán escribirlo en una hoja y hacer un compromiso al respecto. Al finalizar nuevamente lo comentarán con su compañero (a).

Ahorrando

Descripción: Consiste en establecer el método que más le convenga a cada persona, mencionarlo en la sesión y hacer un compromiso personal dándolo a conocer a todos sus compañeros.

Ejemplo:

Lo que mas se me facilitaria, es hacer el ahorro semanal conforme la tabla.

Me comprometo a ahorrar a partir del dia de hoy mediante la alcancia, metiendo todo el cambio y billetes de \$20 a ella.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
15 minutos	Una hoja con las diferentes opciones para ahorrar Pluma Hoja para el compromiso Material para la forma que decidan (una hoja semanal, una botella de litro y una mini alcancia) Material para decorar: plumones, pintura, etc	Conocer el método que más se les facilita para poder ahorrar y escribir un compromiso para poder ahorrar

Instrucción: Se les presentarán tres metodos diferentes para ahorrar, al finalizar ellos deberán elegir uno de los tres. Una vez que los hayan elegido el instructor les entregará el material de cualquiera que hayan decidido (una mini alcancia, una botella o bien la tabla semanal en forma de poster) para que la puedan decorar.

Ya que la hayan decorado en una hoja escribirán a lo que se comprometan con ellos mismo. Es decir: “me comprometo a haber llenado esa alcancia en un mes y

depositarlo a una cuenta para mi jubilación” o “me comprometo a con lo que ahorre en un año juntarlo para dar e enganche para una casa”, etc.

AHORRO SEMANAL

AHORRA POR SEMANA					
SEMANA	AHORRO	ACUMULADO	SEMANA	AHORRO	ACUMULADO
1	\$ 15.00	\$ 15.00	27	\$ 275.00	\$ 3,920.00
2	\$ 30.00	\$ 45.00	28	\$ 285.00	\$ 4,205.00
3	\$ 35.00	\$ 80.00	29	\$ 295.00	\$ 4,500.00
4	\$ 45.00	\$ 125.00	30	\$ 305.00	\$ 4,805.00
5	\$ 55.00	\$ 180.00	31	\$ 315.00	\$ 5,120.00
6	\$ 65.00	\$ 245.00	32	\$ 325.00	\$ 5,445.00
7	\$ 75.00	\$ 320.00	33	\$ 335.00	\$ 5,780.00
8	\$ 85.00	\$ 405.00	34	\$ 345.00	\$ 6,125.00
9	\$ 95.00	\$ 500.00	35	\$ 355.00	\$ 6,480.00
10	\$ 105.00	\$ 605.00	36	\$ 365.00	\$ 6,845.00
11	\$ 115.00	\$ 720.00	37	\$ 375.00	\$ 7,220.00
12	\$ 125.00	\$ 845.00	38	\$ 385.00	\$ 7,605.00
13	\$ 135.00	\$ 980.00	39	\$ 395.00	\$ 8,000.00
14	\$ 145.00	\$ 1,125.00	40	\$ 405.00	\$ 8,405.00
15	\$ 155.00	\$ 1,280.00	41	\$ 415.00	\$ 8,820.00
16	\$ 165.00	\$ 1,445.00	42	\$ 425.00	\$ 9,245.00
17	\$ 175.00	\$ 1,620.00	43	\$ 435.00	\$ 9,680.00
18	\$ 185.00	\$ 1,805.00	44	\$ 445.00	\$ 10,125.00
19	\$ 195.00	\$ 2,000.00	45	\$ 455.00	\$ 10,580.00
20	\$ 205.00	\$ 2,205.00	46	\$ 465.00	\$ 11,045.00
21	\$ 215.00	\$ 2,420.00	47	\$ 475.00	\$ 11,520.00
22	\$ 225.00	\$ 2,645.00	48	\$ 485.00	\$ 12,005.00
23	\$ 235.00	\$ 2,880.00	49	\$ 495.00	\$ 12,500.00
24	\$ 245.00	\$ 3,125.00	50	\$ 500.00	\$ 13,000.00
25	\$ 255.00	\$ 3,380.00	51	\$ 500.00	\$ 13,500.00
26	\$ 265.00	\$ 3,645.00	52	\$ 500.00	\$ 14,000.00

5.0 LA FAMILIA



5. LA FAMILIA

Objetivo: Tanto el jubilado como su familia, aprendan a convivir nuevamente con su familia

El ser humano pasa por distintas etapas a lo largo de su vida, en las cuales siempre o casi siempre la familia se encuentra presente.

Al considerar que el tránsito de la vida laboral activa a la jubilación es un momento importante para las personas, es por extensión también para sus familias. (Estacio, 2013)

La familia en general puede ayudar mucho más de lo que podemos imaginar para que el proceso pueda resultar más adaptativo hacia la persona en este proceso de premiar al cuerpo. Principalmente es influencia emocional ya que la persona puede llegar a sentirse desvalorada, con falta de autoestima y no sentirse útiles.

El apoyo brindado de la familia influye a contrarrestar esos pensamientos y el sentimiento de desvalorización que se genera en ese proceso de adaptación.

Crisis familiares debido a la jubilación

Dentro del ciclo evolutivo de la familia, luego al cese de la tutela y a la independencia de los hijos, comienzan a vivirse situaciones propias a la tercera edad como el climaterio, la jubilación y la vejez, mejor conocidas como crisis familiares.

Nos referimos a crisis familiares a los cambios y modificaciones que se deben realizar en la dinámica interna, en el modo de vivir, en la relación del entorno e incluso, en las posibilidades económicas. Todos estos cambios favorecen el desarrollo de la familia, o bien constituye un riesgo para la salud del sistema familiar.

La familia tiene una gran influencia en el proceso de envejecimiento y de jubilación, estos imponen al sistema familiar un estrés debido a la necesidad de realizar cambios para adaptarse a la nueva situación.

En un estudio realizado por Patricia M (2008), "Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar" se muestra que la jubilación impuso una gran cantidad de reajustes en el sistema familiar, debido a que los cambios fueron drásticos y los tiempos libres se modificaron rápidamente sin haber tenido un proceso de adaptación. Mismo estudio refleja que la vejez tiene menos repercusiones que la jubilación, pues se van dando de manera paulatina. El 31% de las familias con personas jubiladas presentó un nivel de impacto elevado, que se relaciona con la disminución de relaciones sociales y participación de los adultos de manera general.

Mientras que el apoyo social favorece a la adaptación del sujeto a las transiciones vitales, el apoyo de la familia es fundamental para superar todas las crisis que

surjan. Martínez-Martín (2008) afirma que cuando la persona mantiene lazos familiares fuertes, la adaptación a la jubilación resulta mucho más fácil, para ambos lados (el jubilado y la familia), debido a que se convierte en un apoyo esencial para la integración de las emociones presentadas durante el proceso. (González, 2013)

Relación familiar

“La jubilación es de dos”

“La mujer nunca se jubila”

Con la jubilación el hombre accede a un nuevo estado en el que, comparado con el pasado, lo más notable es su gran disponibilidad de tiempo. Mientras que la mujer trabaje o no trabaje, suele ser la organizadora natural del hogar al que accede al marido con un caudal de tiempo que llenar. (Rivas y Moragas, 2007)

Quien debe realizar los mayores ajustes de los roles, es el marido, ya que la mujer es su territorio habitual, es por esto la importancia de preparar no solo al marido, sino también a la esposa en este proceso, pues poseen la clave de adaptación o desadaptación del trabajador jubilado.

Se han realizado diversos estudios los cuales muestran que el trabajo es más importante para el hombre que para la mujer. Las mujeres que se jubilan suelen experimentar una transición más suave entre el hogar y el trabajo, desempeñan “doble jornada laboral”.

Por otro lado, los hijos hacen que el matrimonio se vuelva una familia. En la vida del jubilado, los hijos son, después del cónyuge, las personas con más frecuencia como condicionantes de decisiones importantes. Los hijos casi siempre son relevantes y la jubilación de los padres también es importante para ellos y que su éxito depende de relaciones saludables entre padres e hijos.

Según Rivas y Morgan (2007) los hijos que se interesan por sus padres mientras son trabajadores activos, mantienen la misma actitud cuando pasan a ser jubilados, aunque las intensidades y modalidades pueden verse modificadas.

Debido a lo mencionado anteriormente es de gran importancia que toda la familia participe en el proceso de jubilación de los adultos, ya que pueden ayudar a que el impacto negativo sea menor, así como también que lo vean como un proceso de transición y sean capaces de gozarlo, en vez de martiriarse y genere en ellos consecuencias secundarias como: depresión, ansiedad, frustración, entre otras.

5.1 ACTIVIDADES Y TIPS PARA UNA BUENA RELACIÓN FAMILIAR

Interacción familiar

Descripción: Consiste en conocer la expectativa que tiene cada uno de los integrantes de mi familia más cercana cuando me jubile.

Ejemplo: Que lleves una mejor comunicación con mamá.

Que convivas más conmigo (el hijo menor).

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
El que la persona necesite	La familia	Completar la tabla poniendo las expectativas que ellos tienen y las actividades que realizará para lograrlo

Instrucción: Se les pedirá a cada uno de los que están por jubilarse que platicuen con sus familiares más cercanos, o bien, con lo que más convivan y les pregunten qué es lo que ellos esperan cuando el (ella) se jubilen.

Deberán anotar en una hoja cada una de las cosas que les vayan diciendo.

Llevando a cabo las expectativas

Descripción: Consiste en darle seguimiento a cada una de las expectativas mencionadas por los familiares cuando se jubile.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
20 minutos	Tabla de expectativas familiares	Tener las acciones que llevará a cabo para tener una buena relación

Que espero yo de mi familia

Descripción: Consiste que al igual que la familia tiene expectativas del prejubilado, ahora él escriba que espera de cada uno de sus familiares y se los diga.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
15 minutos	Hoja Pluma	Escribirle a cada uno de los familiares cercanos lo que el espera de ellos cuando se jubile

Instrucción: Ahora será al contrario el preejubilado debe decirle a sus familiares cercanos lo que espera de ellos cuando se jubile.

PERSONA	EXPECTATIVA
LAURA (HIJA MENOR)	Que me tengas paciencia cuando estamos juntos.

Mi cónyuge y yo

Descripción: Consiste platicar con su esposo (a) y plasmar todas las cosas que ahora sin el trabajo quieren realizar juntos y que no han podido, de manera que puedan llevar una mejor relación.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Sin límite	Pluma Hoja	Haber hecho una lista de las actividades que quieren realizar juntos

Instrucción: Reunirse con su cónyuge y anotar una lista de todas las cosas que les gustaría hacer juntos para mejorar su vida en pareja, junto con ello las cosas que necesitan para lograrlo.

Deben ser actividades que de verdad puedan realizar ambos.

Actividades	Lo que se necesita
1. Ir al cine dos veces al mes	Ver con anticipación la película que veremos
2. Conocer guanajuato	Apartar el hotel y comprar el camión
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	

6.0 TERAPIA OCUPACIONAL



6. Terapia ocupacional

Objetivo: Conocer los beneficios que trae consigo.

En 1978 la Asociación Americana de Terapia Ocupacional elaboró la primera definición de actividades de la vida diaria: “*Componentes de la actividad cotidiana comprendidos en las actividades de autocuidado, trabajo y juego/ocio*” (Sánchez, 2010).

La terapia ocupacional está encargada de las funciones cognitivas (memoria, atención, pensamiento), cuestiones físicas (marcha, coordinación) aspectos sociales (pobreza, desigualdad), patrones de ejecución (hábitos de la vida diaria), para obtener o mantener calidad de vida y disminuir su independencia en actividades de la vida diaria (ducha, alimentación, vestido) como en las instrumentales (uso del teléfono, cocinar, viajar) o en actividades más avanzadas (relaciones con los demás) (Fernández, 2015).

En otras palabras, la terapia ocupacional nos ayuda a prevenir el deterioro de manera general, gozar de una buena salud y poder movilizarnos por nosotros mismos. La terapia ocupacional está presente en diferentes ámbitos del día a día. Desde las actividades más básicas vinculadas con el autocuidado como vestirse, comer, la movilidad o el aseo, hasta el desarrollo de habilidades comunicativas y de relación con otras personas (Grupo Sangres 2010).

Beneficios

- *El beneficio de gozar de buena salud en años venideros depende de las buenas adaptaciones que hagamos en nuestras vidas y el cómo las hagamos. –*

PROMUEVE INDEPENDENCIA Y AUTONOMIA A LAS PERSONAS MAYORES EN EL DESEMPEÑO DE LAS TAREAS COTIDIANAS.

LOGRA UNA MEJOR Y MAYOR CALIDAD DE VIDA.

MEJORA LA CAPACIDAD COGNITIVA.

RETRASA EL ENVEJECIMIENTO.

PREVIENE POSIBLES LESIONES MEDIANTE EJERCICIOS FAVORABLES PARA LA SALUD.

IMPLEMENTA EL ESTUDIO DE LA TECNOLOGÍA PARA ADAPTARSE A NUEVAS GENERACIONES.

MEJORA LA CAPACIDAD FUNCIONAL A TRAVÉS DE TAREAS Y EJERCICIOS.

LOGRA APOYO Y FACILITA LA RELACIÓN CON LA FAMILIA.

Fuente: (Jauregui, 2011)

Se puede observar que cuando el trabajo desaparece, se presenta un sentimiento de “desenganche” social, el cual genera vivencias de inutilidad, visto desde la perspectiva de la jubilación y también visto por el resto de la sociedad. (Limón Mendizábla, (s/f) Es fundamental un cambio en la estructuración del tiempo que pasa del horario laboral al tiempo libre, es decir, emplear el tiempo libre de forma benéfica para su salud, sin embargo, no es una tarea fácil, pues requiere disposición del individuo para el cambio.

La cantidad de tiempo libre a lo largo de la vida varía, durante la infancia y la adolescencia es muy extensa, esta reduce al entrar en la población activa, para volver a ampliarse en la jubilación. Los relojes de estos dos roles (activo y pasivo)

son muy diversos. Está comprobado que los problemas surgen con el paso del tiempo a la jubilación, debido a que las personas no hacen el uso adecuado de su tiempo. (Rivas y Moragas, 2007).

A continuación, se puede observar lo explicado anteriormente



Figura 3.1
Fuente: (Vallego, 2007)

¡PARADOJA PARA LOS JUBILADOS!

Cuando han sido trabajadores activos, han tenido jornadas laborales prolongadas y escaso tiempo libre, cuando llegan a la jubilación, el tiempo libre es excesivo y puede convertirse en un peso como lo fue en la etapa anterior (el trabajo).

“La ocupación es el mejor médico de la naturaleza y es esencial para la felicidad humana” Hipócrates

6.1 ACTIVIDADES Y TIPS PARA LA TERAPIA OCUPACIONAL

Conociendo mis gustos

Descripción: Consiste en que el preejubilado escriba lo que le gusta y lo que no, para en base a ello buscar actividades que sean de su interés y que pueda realizar una vez jubilado.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
15 minutos	Pluma Hoja	Detectar las actividades que le gusta hacer

Instrucción: Escribir en una hoja las cosas que me gustan. Posteriormente indicar cuantas veces a la semana realizaré mi actividad y que días.

ME GUSTA	TIEMPOS
BAILAR	Dos veces a la semana, una hora cada día.
COCINAR	
VER PELICULAS...	

Aprendiendo cosas nuevas

Descripción: Consiste en proponerse aprender algo nuevo que sea de su agrado y que no han tenido tiempo de hacerlo.

Ejemplo: computación

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
El que necesiten en casa	Pluma Hoja Folletos	Detectar algo que quieran aprender

Instrucción: Investigar en qué lugar, que horarios, y cuanto cuesta meterme a aprender algo que no se y que quisiera saber.

Mi propio calendario

Descripción: Consiste en hacer un calendario personal, donde plasmen sus actividades de cada día, incluyendo las actividades que les gusta realizar y lo nuevo que quieren aprender.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
15 minutos	Pluma Hoja	Realización de su calendario

Instrucción: Hacer un calendario donde se plasmen las actividades que se desean realizar y la distribución de los días

7.0 PREVENCIÓN DE LA SALUD.



7. Prevención de la Salud

Objetivo: practicar distintos ejercicios cognitivos y físicos para cuando se jubile.

Como ya se sabe, la jubilación es el momento del adiós al trabajo, auténtica clave de bóveda de nuestra sociedad y medio para obtener ingresos e identificación social.

Cada vez es más importante prepararse para la jubilación en todos los aspectos (económicos, psicológicos, sociales, físicos, entre otros), ya que es un cambio de gran importancia para nuestra vida y no todos son capaces de adaptarse de la misma manera. Dicha adaptación depende, de que se lleven las medidas preventivas necesarias y se cuente principalmente con una buena salud.

El retiro puede llegar a producir aumentos notables en las medidas de ansiedad, así como también es estresante para quienes tienen implicaciones negativas.

Los profesionales sanitarios estiman que 1/3 de los jubilados experimentan alteraciones en su salud, durante los primeros 6 meses, repercutiendo todo esto a largo plazo. A esto se le llama el síndrome jubilación, el cual es un conjunto de

SABIAS QUE...

El 24% de la población jubilada presenta suficientes síntomas para ser considerada con posibles casos de trastornos mentales y al menos 20% presenta posibles casos de depresión.

síntomas, tales como, insomnio, irritación gástrica, cefaleas, angustia e incluso depresión. Claro está que la transición vital de la jubilación puede ser positiva o negativa, depende de las condiciones en las que se abandonó el mundo laboral, la participación que tuvo la persona y su marco social (Envejecimiento s/f).

Nutrición

La alimentación y actividad física son factores importantes para mantener la salud. Cuando se come de manera inadecuada el organismo se deteriora y aparecen enfermedades. El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas por diversas razones, por lo que debe asegurarse de consumir todos los grupos de alimentos en las tres comidas principales del día (IMSS, 2008).

Es de gran importancia incluir el tema de nutrición siempre que se hable de jubilación, ya que esta abre una nueva etapa vital con perspectivas totalmente diferentes de la etapa laboral. En el momento en el que desaparece el trabajo, aumenta el tiempo libre, por lo que puede que la persona altere su alimentación.

La jubilación puede ser una excelente ocasión para cambiar los hábitos nutricionales condicionados por el trabajo y que no eran del todo saludables, sin embargo, hay que estar consciente de ello, y saber que comer y como comerlo, pues esto también puede ser una amenaza para la persona jubilada (Rivas y Moragas, 2007).

¡Incluya alimentos de todos los grupos!

Grupos de alimentos y ejemplos de equivalencia por ración

Grupo de alimento	Ejemplos	Equivalente a una ración
Verduras	Lechuga o germen de alfalfa	3 tazas
	Espinaca o acelga cruda	2 tazas
	Berros, col, flor de calabaza o nopal	1 taza
	Brócoli, calabaza, chayote o zanahoria	½ taza
	Alcachofa, jitomate bola o pimiento	1 pieza
	Jugo natural de verdura	½ taza
Frutas	Frambuesa, melón, papaya, sandía o uva	1 taza
	Ciruela, durazno prisco, guayaba o lima	3 piezas
	Durazno amarillo, higo, naranja o tuna	2 piezas
	Mandarina reina, mango manila o manzana	1 pieza
	Mango petacón, plátano tabasco o pera	½ pieza
	Jugo natural de fruta	½ taza

Cereales	Palomitas naturales sin grasa	2 ½ tazas
	Arroz cocido o avena cruda	1/3 taza
	Amaranto tostado	1/4 taza
	Sopa de pasta, elote o cereal sin azúcar	½ taza
	Pan dulce o pan blanco	1/3 pieza
	Papa o tortilla de harina	½ pieza
	Tortillas de maíz o pan de caja	1 pieza
	Galletas Marías	5 piezas
Leguminosas	Frijol, haba, lenteja, alubia o garbanzo	½ taza
Leche	Entera, semidescremada o descremada	1 taza de 240 ml
	Yogurt natural o leche de soya	1 taza
	Yogurt bajo en grasa	¾ taza
Alimentos de origen animal	Pescado, pollo, pulpa de res o queso	30 gramos
	Clara de huevo	2 piezas
	Huevo entero	1 pieza
	Jamón de pechuga de pavo	2 rebanadas delgadas
Grasas	Aceites en general, mantequilla o crema	1 cucharada cafetera
Azúcares	Azúcar, miel, piloncillo, mermelada o cajeta	1 cucharada sopera



Sistema Mexicano de Equivalentes. 3ª edición, 2008

Una vez viendo lo que equivale a una ración, a continuación, se observará una tabla con las recomendaciones del IMSS para el adulto mayor que realiza ejercicio.

Ejemplos de Alimentación Correcta para Adultos Mayores con actividad física moderada

(1800 kilocalorías)

Tiempo de comida	Menú 1	Menú 2
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Café con leche descremada, 1 taza ▪ Pollo en salsa roja con nopalitos, 1 pieza mediana ▪ Fruta fresca de temporada, 1 pieza ▪ Tortilla de maíz, 2 piezas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche descremada, 1 taza ▪ Sándwich con jamón de pavo y queso panela, aguacate, jitomate y germinado ▪ Fruta fresca, 1 pieza
Refrigerio matutino	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fruta fresca, 1 pieza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zanahoria rallada con limón y una pizca de sal ▪ Fruta fresca, 1 pieza
Comida	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa poblana ,1 tazoncito ▪ Enchiladas verdes con pollo, 4 piezas con 1 cucharadita de crema ▪ Ensalada de lechuga ▪ Frijoles caldoso, ½ tazoncito ▪ Fruta fresca, 1 pieza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de fideo, 1 tazoncito ▪ Bistec a la Mexicana, 1 pieza mediana ▪ Ensalada de nopales ▪ Frijoles caldosos, ½ tazoncito ▪ Fruta fresca, 1 pieza ▪ Tortilla de maíz, 2 piezas
Refrigerio vespertino	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fruta fresca, 1 pieza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palomitas naturales, 2 ½ tazas
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yogurt natural con amaranto, 1 taza ▪ Salpicón de pollo con aguacate, 1 platito ▪ Salsa Mexicana ▪ Tostada horneada, 1 pieza ▪ Fruta fresca, 1 pieza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Café o te, al gusto ▪ Cocktel de fruta con yogurt natural, 1 platito ▪ Aguacate relleno de ensalada de atún, ½ pieza ▪ Galletas saladas, 4 piezas ▪ Salsa, al gusto



Cálculos basados en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3ª edición, 2008

EL SUEÑO

El sueño es considerado un indicador adecuado de la calidad de nuestra vida y cultura, asociando la pérdida de sueño con la manifestación de preocupación o alteración en la salud.

SABIAS QUE...

El 90% de los jubilados son afectados por el insomnio debido a la jubilación.

¿Por qué la jubilación puede causar trastornos del sueño? Antes de contestar esta pregunta es importante saber que, los trastornos del sueño se dan en especial cuando una persona no ha sido capaz de enfrentar sus miedos, en este caso y

relacionándolo con la jubilación la persona en ocasiones no es capaz de aceptar que su vida laboral (a lo cual ha dedicado gran parte de su vida) está por terminar o ha terminado y por ello está comenzando una nueva vida, pero debido a sus temores no es capaz de ver más allá (Roberto, 2016).

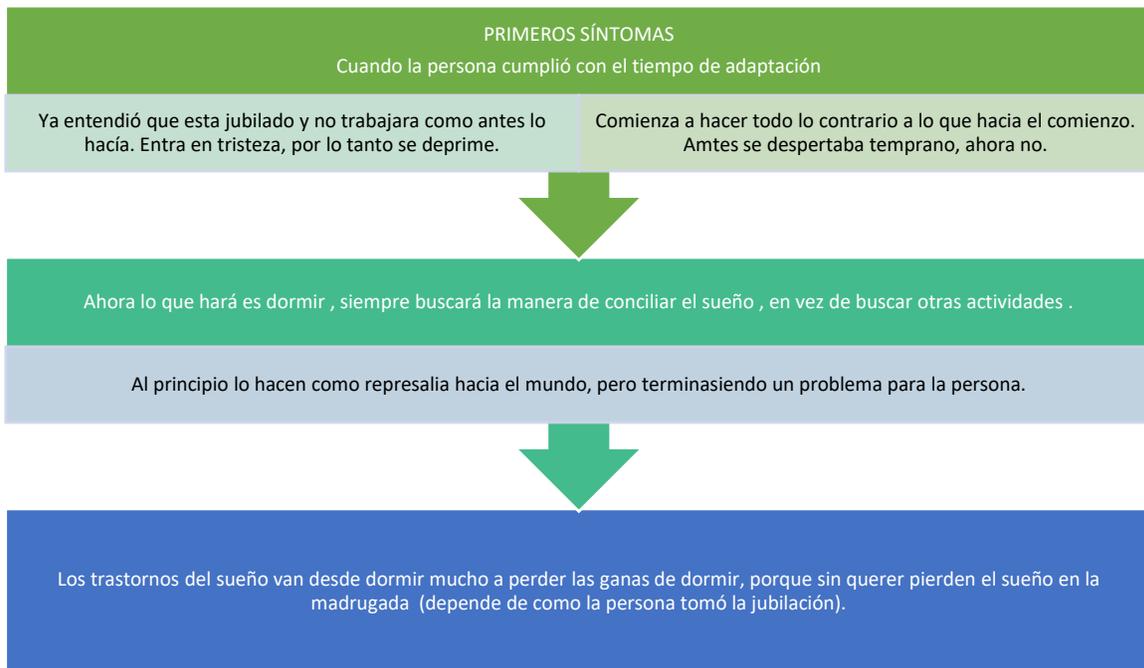
El envejecimiento por la falta de sueño, es debido a que emocionalmente están acabados, no tienen motivaciones, visiones ni metas. “Ya para qué si ya soy viejo”. Un comentario muy típico en personas de edad avanzada en proceso de jubilación o ya jubiladas.

SABIAS QUE...

Las personas envejecen más rápido cuando no logran conciliar el sueño.

La jubilación si puede causar trastornos del sueño, sin embargo, no es tan fácil como pareciera.

El primer paso es caer en depresión, pensar que la jubilación es solamente para “descansar”, preocuparse por algo que aún no ha pasado, y por no saber lo que pasará y asumen que será algo malo. Posteriormente es continuar con los mismos horarios porque siguen teniendo en mente un programa de responsabilidad laboral en vez de suplirlo con otras actividades. En pocas palabras la persona se queda paralizada porque dependía de ello para vivir.



Fuente: Roberto, 2016

7.1 ESTIMULACIÓN COGNITIVA

El ser humano cuenta con una serie de capacidades (cognitivas, funcionales, motoras, emocionales y psicosociales) que le permiten adaptarse y responder al entorno y cada una de estas tiene un papel importante en el proceso de adaptación. Las capacidades cognitivas nos permiten realizar distintas actividades, tales como: reconocer a los demás, imaginar lo que se hará al siguiente día, recordar diversas cosas, etc.

La estimulación cognitiva es el conjunto de técnicas y estrategias que optimizan la eficacia del funcionamiento de distintas capacidades y funciones cognitivas (memoria, atención, razonamiento, lenguaje, percepción, orientación, abstracción y praxis). La estimulación cognitiva es cada vez más importante para el tratamiento contra la demencia y la prevención. (Sevilla, s.f.)

MEMORIA

Desde siempre la memoria y la edad han sido dos términos altamente relacionados.

Hoy se reconoce que la pérdida de memoria es un proceso en el que intervienen diversos y numerosos factores y en algunos de ellos se puede intervenir favoreciendo la estimulación y el mantenimiento cognitivo. (Salgado, s/f)

La edad es un factor importante en los fallos de memoria, sin embargo, en este también influyen una serie de variables personales y ambientales. A estos últimos nos referimos como a la jubilación, ya que la mayoría de las veces hay una disminución de estimulación cognitiva por falta de costumbre o menores exigencias del medio ambiente, la falta de usos de herramientas, entre otras.

Principales tipos de olvido en los adultos mayores

- Olvido de acciones cotidianas.

- Tener una palabra en la punta de la lengua, olvido de nombres muy conocidos.
- No recordar una información nueva que acaba de escuchar.
- Confusiones en fechas.

Cómo mejorar la memoria

La estimulación es un reto cognitivo que nos impone la vida, nos mantiene activo y ágil a nuestro cerebro, nos da la facilidad para prestar atención a un estímulo significativo, codificarlo y almacenarlo para poderlo recuperar de forma rápida y eficaz, por lo que no hay que dejar de entrenar nuestro cerebro. (Salgado, s/f)

Mantener una buena memoria en edades adultas, implica:

1. Mantenimiento físico adecuado.
2. Mantenimiento social y emocional adecuado.
3. Mantenimiento cognitivo.

¿Por qué debemos ejercitar la memoria?

La memoria es una capacidad que el ser humano tiene que reside y se desarrolla en el cerebro, el cual es un músculo y si no se ejercita, se va perdiendo la compostura y funcionalidad. Mientras más se ejercita el cerebro, las neuronas funcionan de mejor manera, adquieren un mejor rendimiento, ayuda a adquirir nuevos conocimientos y recordar cosas aprendidas del pasado. (Gratacós, s.f.)

ATENCIÓN

La atención desempeña un papel importante en diferentes aspectos de la vida del hombre. Reátegui (1999) señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo. La atención es responsable de filtrar información y asignar los recursos para lograr una adaptación con el entorno.

Se destacan varias fases (Torres, s/f):

- Orientación
- Selección
- Sostenimiento

Características de la atención

La orientación seleccionadora es una de las principales características de la atención, sin embargo, también se conforma por:

- La concentración: focalizarse en la información relevante, con mantenimiento por periodos prolongados. Esta se manifiesta por la intensidad y la resistencia al desviar la atención a otros objetos o estímulos.
- La distribución de la atención: consiste en conservar el tiempo de atención en un estímulo, de manera que se logre hacer una vinculación entre objetos e información.
- La estabilidad de la atención: capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades diarias.
- Oscilamiento de la atención: Son periodos involuntarios de segundos a los que está superdotada la atención y que pueden ser causadas por el cansancio. (Torres, s/f)

7.2 EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Palabras encadenadas

Descripción: Como su nombre lo dice, consiste en encadenar palabras. La regla es pronunciar una palabra y el siguiente jugador deberá decir una palabra que comience con la última sílaba de la palabra anterior y así sucesivamente. Puede trabajarse de manera individual (con los ejercicios) o bien en equipo (oral).

Ejemplo: Mesa – **salado** – **dominio** — **ofrenda**

Habilidades ejercitadas

- Memoria
- Velocidad de procesamiento
- Recuperación de información
- Capacidad de respuesta
- Atención
- Concentración

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Equipo: 10 minutos Personal: 10 minutos Total: 20 minutos	Equipo: hoja de rotafolio y plumón Personal: lista de palabras.	Equipo: Lograr tener la mayor cantidad de palabras posible Personal: Completar la mayor cantidad de niveles.

Instrucción:

- I. Escribe a continuación las palabras cuya primera sílaba sea la última sílaba en las palabras escritas; sigue el ejemplo:

1. Teléfono				
2. Música				
3. Computadora				
4. Micrófono	Nombre	Reboso	Sombrero	
5. Grabadora				
6. Cantante				
7. Aplauso				
8. Guitarra				
9. Batería				
10. Caballero				

II. Utiliza las cadenas de palabras para formar oraciones: no importa que no tengan sentido: sigue el ejemplo

1. El domador **no esperaba la** mordida **del león medio** dormido **que** sentía amor **por el** dado

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Escribe en los paréntesis el número correspondiente para formar una cadena de palabras; utiliza solo las 5 palabras de la columna de abajo. Sigue el ejemplo.

Locomotora (4) (3) (5) (2) (1)

1. Romance

2. Viajero

3. Molino

4. Ramo

5. Novia

Camino () () () () ()

1. Voluntariado
2. Damas
3. Nocivo
4. Máscara
5. Dominada

Polvareda () () () () ()

1. Lapicero
2. Beso
3. Jarabe
4. Rodaja
5. Dalila

Matemáticas () () () () ()

1. Lloriqueo
2. Sistema
3. Castillo
4. Materia
5. Oasis

Animal () () () () ()

1. Vocal
2. Maldición
3. Tamaño
4. Onceavo
5. Calceta

Formando historias

Descripción: Consiste en recordar el mayor número de palabras posibles y formar una frase o historia, mediante las tres palabras que cada uno de los participantes diga. El juego comienza cuando un participante dice tres palabras y el siguiente deberá continuarla.

Ejemplo: Mi mama fue – Mi mamá fue a la tienda – Mi mamá fue a la tienda y compró un -

Habilidades ejercitadas

- Memoria de trabajo

- Retención de nueva información
- Atención
- Concentración

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
10 minutos	-	Equipo: Lograr tener la historia o frase más larga y con congruencia

Instrucción: Formar equipos de 5 personas, el primer integrante del equipo dirá al aire tres palabras para comenzar la historia, el segundo mencionará esas mismas tres palabras y le agregará otras tres y así continuamente.

Campos semánticos

Descripción: Consiste en recordar el mayor número de palabras posibles y formar una frase o historia, mediante las tres palabras que cada uno de los participantes diga. El juego comienza cuando un participante dice tres palabras y el siguiente deberá continuarla.

Habilidades ejercitadas

- Memoria
- Capacidad de razonamiento
- Expresión oral
- Comprensión de campos semánticos
- Atención
- Flexibilidad de pensamiento

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
Equipo 10 min Personal: 10 min Total 20 minutos	Equipo: Dado. Oraciones (1 por cada participante) Personal: Tablas para rellenar	Equipo: Lograr obtener el mayor número de palabras en cada campo semántico Personal: Completar todos los niveles.

Instrucción: Uno de los participantes tirará el dado, el número que le salga, será el # de oración que obtendrá, posteriormente deberá indicar a qué tipo de campo semántico corresponde, y es allí donde comienza el juego.

Personal:

- I. De las siguientes palabras, búscale la mayor cantidad de campos semánticos, sigue el ejemplo:

Vaca	Naranja	Carne	Animales
		Alimento	
		Animal	
		Humana	

II. De los siguientes campos semánticos, coloca la mayor cantidad de palabras que sean posibles (un minuto por campo).

Ropa	Frutas	Familia	Animales	Flores

Memo 1

Descripción: Consiste en diferentes ejercicios de memoria (palabras, historias y palabras con rimas), los cuales van incrementando su nivel de dificultad y van avanzando conforme vayan mejorando. Son 4 niveles.

Habilidades ejercitadas

- Atención
- Memoria
- Retención de nueva información
- Capacidad de razonamiento
- Percepción
- Concentración

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
25 minutos	Presentación Power Point	Completar los 4 niveles

Instrucción: se les presentará distintos niveles en los cuales deberán poner su atención, ya que deben completarlos de forma correcta. Si se equivocan en uno deberán iniciar desde el principio, si logran hacer un nivel, avanzará al siguiente.

NIVEL 1

Tarro	Foca
Tenis	Pie
Árbol	Pintura
Puerta	Celular

NIVEL 2

La niña fue al parque con su mama
El perro salió a pasear con la niña
Su papá se fue a trabajar por la mañana.

NIVEL 3

La mejor comida	La mejor sonrisa
La mejor tarea	La mejor iluminación
La mejor puntuación	La mejor limpieza

NIVEL 4

La plaza de España es el centro comunitario más grande del país.
--

Lista de compras

Descripción: Consiste en que los participantes deben de recordar la mayor cantidad de objetos del súper mostrados con anterioridad.

Habilidades ejercitadas

- Memoria de trabajo
- Atención
- Memoria visual
- Concentración

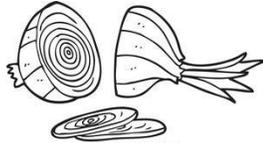
TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
10 minutos	Lista de compras Hoja para la lista	Recordar la mayor cantidad de la lista

Instrucción: Observar la lista del súper por un minuto, posteriormente deberán de escribir en la siguiente página la mayor cantidad de productos que recuerden.

1. LISTA DE COMPRAS



Leche



Cebolla



Chuletas



Algodón



Aspirinas



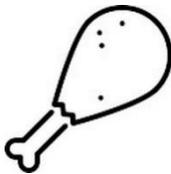
Pera



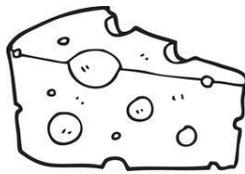
Jabón



Tortillas



Pollo



Queso



Uvas



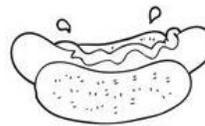
Café



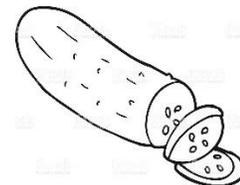
Manzanas



Agua



Salchichas



Pepinos

1.1 Escriba los productos que recuerde:

Laberinto

Descripción: Consiste en llegar del punto inicial al punto final, sorteando las líneas continuas que figuran paredes en el recorrido y no pueden ser atravesadas. Debe evitarse entrar en callejones cerrados.

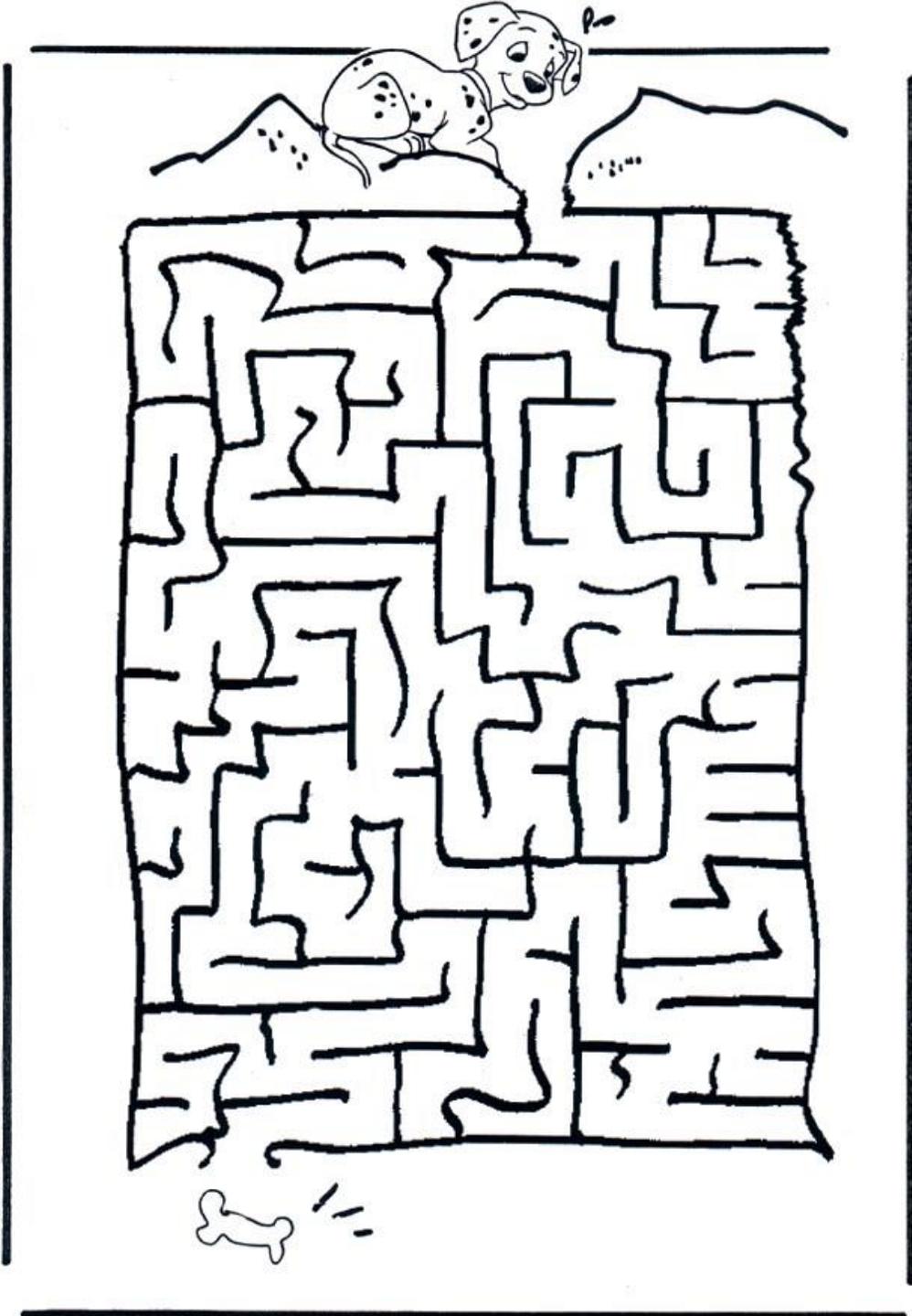
Habilidades ejercitadas

- Atención
- Concentración
- Funciones ejecutivas
 - o Resolución de problemas
 - o Planificación
 - o Flexibilidad cognitiva
- Coordinación visomotora

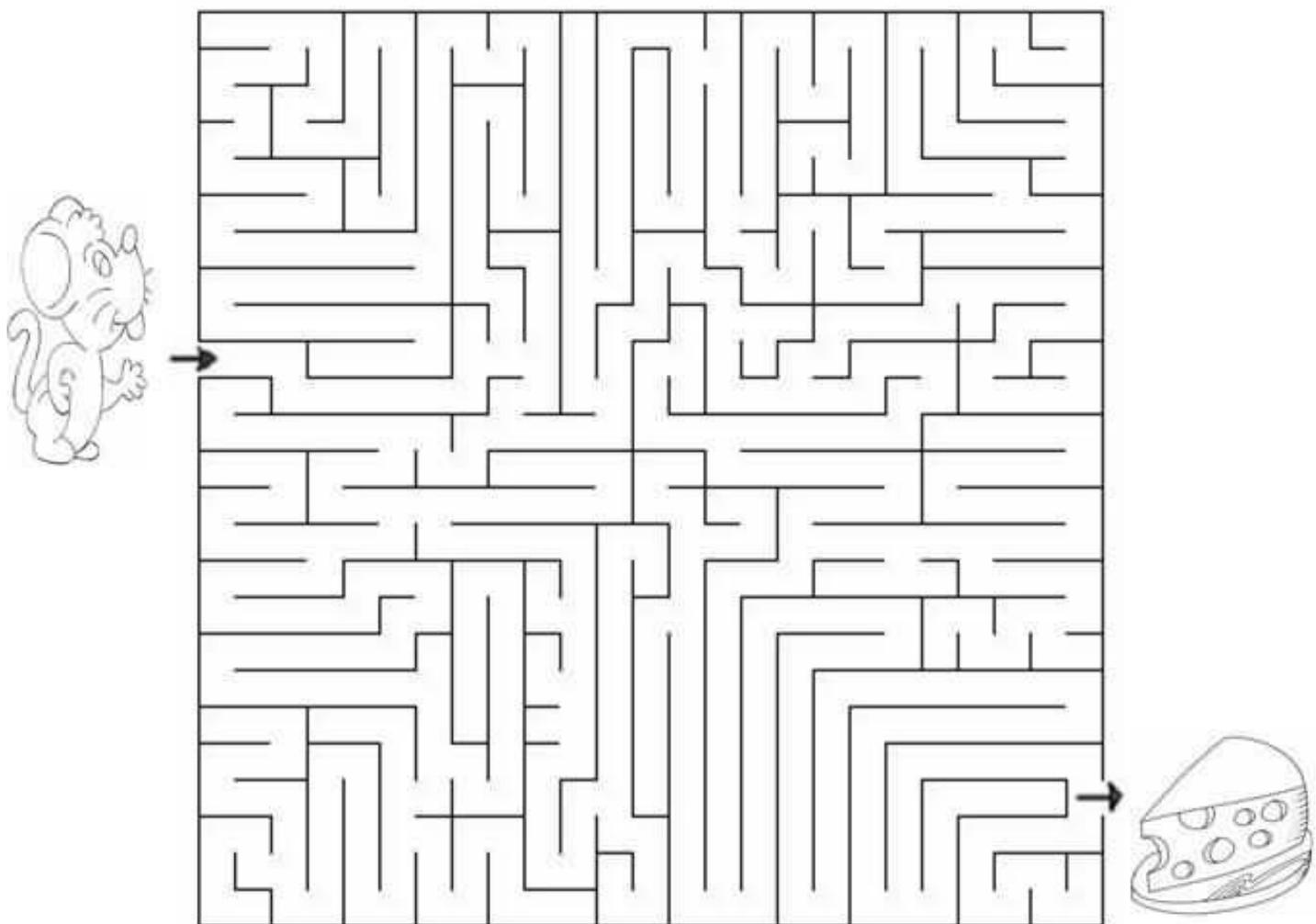
TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
4 Minutos por laberinto (4) Total: 16 minutos	Laberintos	Completar los 4 laberintos evitando hacer en los errores.

Instrucción: Resolver los laberintos en el menor tiempo posible y de manera correcta.

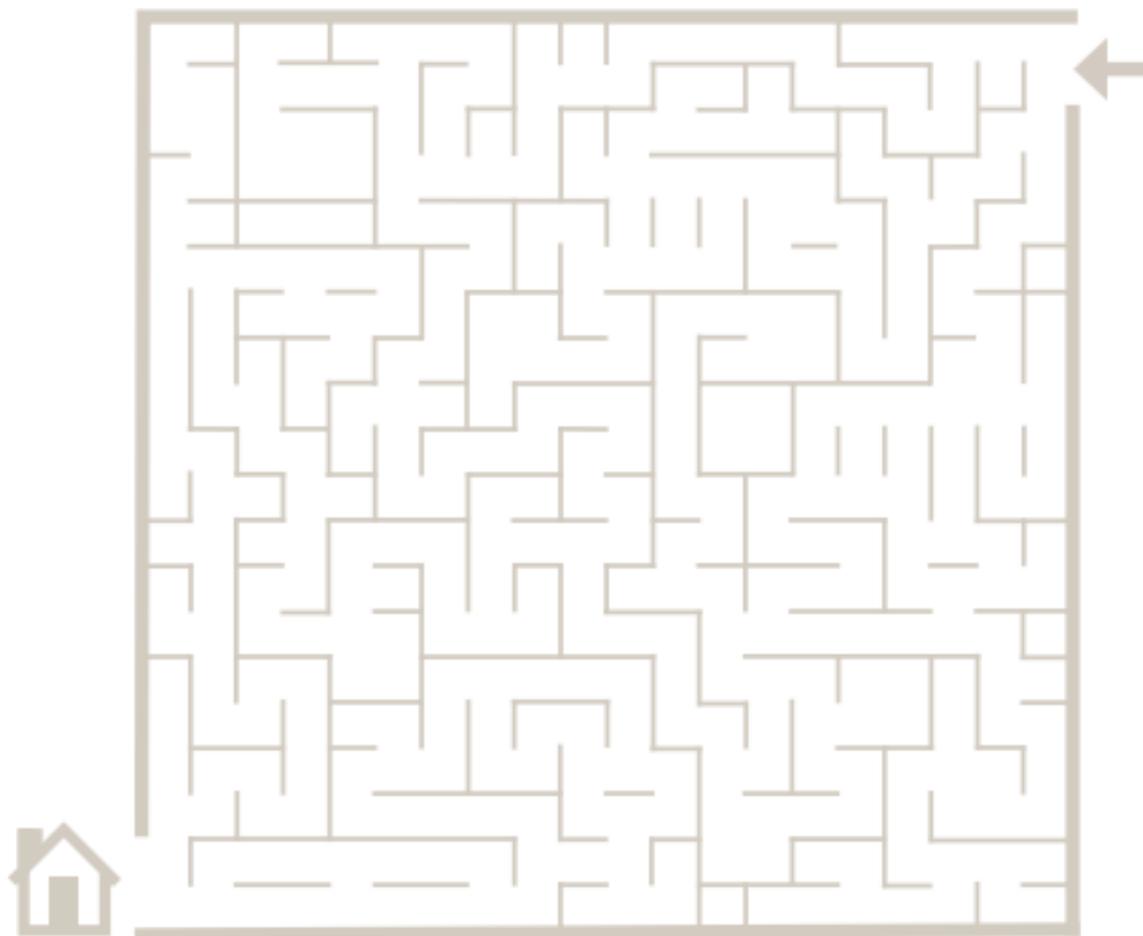
Laberinto 1:



Laberinto 2



Laberinto 4



Jeopardy

Descripción: Son 5 áreas distintas (cultura general, acertijos, acertijos parte 2, vocabulario y la locura) Una persona del equipo deberá de seleccionar un área y cada área cuenta con distintas cantidades, seleccionara una cantidad, la cual le corresponde a una pregunta y ellos deberán contestarla de forma correcta.

Habilidades ejercitadas

- Atención
- Memoria
- Capacidad de respuesta
- Percepción
- Concentración
- Flexibilidad cognitiva
- Creatividad

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
30 Minutos	Presentación	Obtener la mayor puntuación

Instrucción: Formar equipos de 3 a 5 personas. Se trabajará por rondas, un integrante del equipo seleccionará un área de interés y una cantidad, posteriormente deberá contestar la pregunta que se les haga.

Sopa de letras

Descripción: Consiste en descubrir un número determinado de palabras, frecuentemente relacionadas todas ellas con un mismo tema. En algunos casos se proporciona el listado de palabras que deben hallarse, pero en otros simplemente se dan indicaciones sobre el tema.

Habilidades ejercitadas

- Lenguaje.
- Atención y concentración.
- Visuopercepción.
- Memoria semántica.
- Paciencia.

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
30 min	Sopa de letras Pluma	Encontrar todas las palabras requeridas

Instrucción: Buscar todas las palabras de los campos semánticos que se te indica.

Sopa 1

Aquí hay que encontrar 8 palabras de vegetales comestibles: verduras, hortalizas, etc.

A	I	R	O	H	A	N	A	Z	J
O	K	S	M	T	O	D	P	N	E
T	R	A	B	A	N	O	S	O	R
C	I	R	F	M	V	B	A	J	U
F	O	C	E	B	O	L	L	A	S
T	M	S	I	U	K	G	O	P	I
O	N	I	P	E	P	E	J	I	N
R	M	A	C	T	U	N	S	O	T
F	U	G	B	D	H	O	R	M	U
I	L	E	Ñ	O	V	B	U	K	A

Sopa 2

Deben descubrirse 10 nombres de cosas que podemos encontrar en una caja de herramientas.

Z	U	L	B	R	O	C	A	M	A
J	A	L	E	O	R	E	R	U	T
E	M	A	R	T	I	L	L	O	A
N	S	V	B	O	U	S	T	N	Y
T	R	E	I	R	J	E	I	D	A
A	L	O	Q	N	Z	F	R	U	C
L	I	M	U	I	H	P	A	C	L
A	M	S	I	L	T	U	B	E	A
D	A	R	C	L	A	V	O	N	S
E	P	I	N	O	C	A	T	K	I

Sopa 3

En este caso deben descubrirse 10 nombres de objetos que podemos encontrar en un costurero.

B	O	B	E	R	T	E	S	I	N
A	G	U	J	A	U	A	C	S	O
L	E	N	D	T	R	S	I	E	F
A	Z	I	T	E	U	H	N	N	I
M	U	R	J	S	D	E	T	O	V
E	H	I	L	O	Ñ	A	A	T	E
Y	T	O	R	Z	A	L	L	O	X
O	A	C	G	I	N	U	Q	B	U
E	N	H	E	B	R	A	D	O	R
S	E	R	E	L	I	F	L	A	G

Sopa 4

En este cuadro se esconden 9 palabras correspondientes a distintas formas y medios de comunicación.

O	I	R	A	I	D	G	T	A	N
R	T	E	L	E	F	O	N	O	X
A	I	S	G	F	A	X	I	C	E
T	N	H	O	T	J	S	M	U	L
S	T	B	Ñ	A	I	Z	O	F	E
I	E	K	U	V	D	A	L	N	T
V	R	A	E	C	O	R	R	E	O
E	N	L	U	T	S	I	M	B	A
R	E	M	E	O	I	D	A	R	S
T	T	U	V	S	L	E	G	O	F

Sopa 5

Un total de 20 árboles y flores son los que pueden descubrirse entre todas estas letras.

N	O	M	E	D	A	L	O	P	A	M	A	N	H	E
O	T	E	B	A	T	N	A	R	C	I	S	O	I	F
S	I	L	R	N	O	K	O	U	E	F	G	J	V	A
T	A	J	A	Z	M	I	N	A	P	I	L	U	T	R
O	M	A	R	G	A	R	I	T	A	C	I	N	R	P
M	E	S	C	U	D	E	P	B	R	U	A	B	E	A
E	A	H	E	T	E	M	E	R	O	N	S	I	S	L
T	N	O	G	A	L	D	N	I	F	V	O	E	I	M
N	I	S	U	R	U	N	A	D	E	G	R	A	L	E
A	C	E	T	L	C	O	N	L	H	P	X	S	E	R
S	N	D	O	E	I	S	R	A	I	E	O	T	H	A
I	E	U	Q	O	N	R	O	C	L	A	V	E	L	B
R	V	A	U	F	D	A	B	E	G	S	I	M	A	R
C	U	M	N	I	E	T	L	O	I	H	J	U	G	O
A	B	O	I	N	A	R	E	G	D	E	C	F	Z	H

Refranes incompletos

Descripción: son dos niveles de refranes: El primero solamente deberán de completar con vocales. Pero el segundo nivel habrá un recuadro con parte del refrán del lado derecho y del lado contrario encontrarán la otra mitad de los refranes de forma mezclada, ellos deberán colocarlas de la manera correcta.

Habilidades ejercitadas

- Capacidad de análisis
- Resolución de problemas
- Memoria
- Atención

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
15 min	Refranes Pluma	Completar los refranes de manera correcta

Instrucción: 1. Complete los siguientes refranes poniendo las vocales que faltan.

Refranes:

1. **A** quien madruga, **D**ios le ayuda.
2. B__ n_s d_ c_mp_n_, d_l_s D__ s y el d__ bl_ l_s d_rr_m_
3. _ _m_r y f_rt_n_, r_s_st_nc__ n_ng_n_
4. _ _rb_l c__ d_, t_d_s_n p__ dr_s
5. B__ n v_v__ q__ _ n b__ n s_ _sc_nd__
6. B__ n d_m_s m_l_s, m_l d_m_s b__ n_s

Instrucción 2: Relaciona el refrán con la columna que corresponde.

De tal palo...	... nadie se equivoca
Echando a perder...	...es la pedrada
Del tamaño del sapo....	...lo vuelve fiesta
El burro...	...se aprende
Al que no le cuesta...	...oídos de carnicero
Del plato a la boca...	...tal astilla
A chillido de puerco...	...mona se queda
Aunque se vista de ceda...	...hablando de oreja

Memo 2

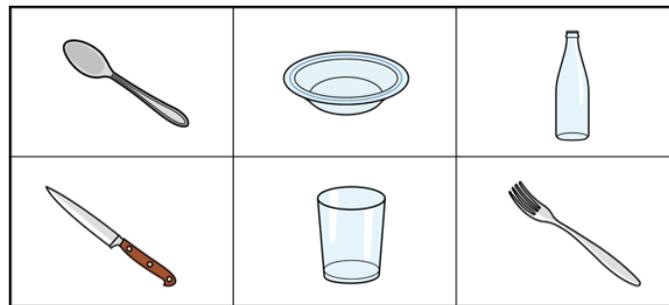
Descripción: Consiste en diferentes ejercicios de memoria, los cuales van incrementando su nivel de dificultad y van avanzando conforme vayan mejorando. Son 8 niveles.

Habilidades ejercitadas

- Atención
- Memoria
- Retención de nueva información
- Percepción
- Concentración

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
40 minutos	Presentación Power Point	Completar los 8 niveles

Instrucción: se les presentará distintos niveles en los cuales deberán poner atención, ya que deben completarlos de forma correcta. Si se equivocan en uno deberán iniciar desde el principio, si logran hacer un nivel, avanzará al siguiente.



GARBANZO	GIRASOL	CAMARÓN
PISTACHE	PINCEL	CACAHUATE

0	7	1	8	3
9	4	6	2	5

Sudokus

Descripción: Consiste en rellenar una cuadrícula de 9 x 9 celdas dividida en cuadrículas de 3 x 3 con las cifras del 1 al 9. Estas se presentan ya con algunos números en algunas celdas.

No puede repetirse ninguna cifra en una misma fila, columna o bloque. La solución es única, es decir, solo existe una forma correcta de resolver cada sudoku. El objetivo es rellenar las celdas vacías con un número en cada una de ellas de tal forma que cada columna, fila y bloque contenga los números del 1 al 9 solo una vez.

Habilidades ejercitadas

- Atención
- Memoria
- Lógica
- Coordinación
- Paciencia
- Planificación
- Concentración

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
20 min para el nivel 1	Lápiz, Goma y sudokus.	Completar todos los sudokus de forma correcta 2 por semana

Instrucción: Completar los siguientes sudokus de manera completa. Se recomienda completar dos por semana. El primero será resuelto de manera grupal. Y el segundo nivel tendrá que ser resuelto en la misma sesión.

Nivel 1: Muy fácil

Sudoku 1

9		3				1		
	8	5		1	2	7		
	1		8		3		6	
6	7		1				2	
			4	6	7			
	9				8		1	7
	4		5		6		7	
		1	3	8		9	5	
		6				2		3

Sudoku 2

3	1		5				7	4
8	2		1		3	6		
		9			2			8
4						8	1	
9			7		8			3
	5	8						7
1			2			4		
		2	4		1		5	9
6	3				5		2	1

Nivel 2: Fácil

Sudoku 3

7		4	9			1		
	9		2			8		4
	1		7		4		5	
		9		7	2	5		
1	8						3	9
		3	1	8		4		
	6		8		3		9	
3		5			7		8	
		8			5	3		2

Sudoku 4

6	3	7			1			9
	5	9	6			8	1	
2				5		6		
				4	2	9	3	
			7		6			
	2	4	5	9				
		6		1				8
	9	2			8	3	6	
5			3			7	2	1

Nivel 3: Difícil

Sudoku 5

8		6		3		7		5
			4			1	9	2
			5	4				6
3			1		6			9
4				2	9			
1	5	3			2			
6		4		8		9		7

Sudoku 6

				9		1	3	
1		4	6					
6					3		8	
		3		2			1	
9			3		5			2
	8			1		9		
	6		8					7
					2	8		5
	4	7		6				

Poniendo atención

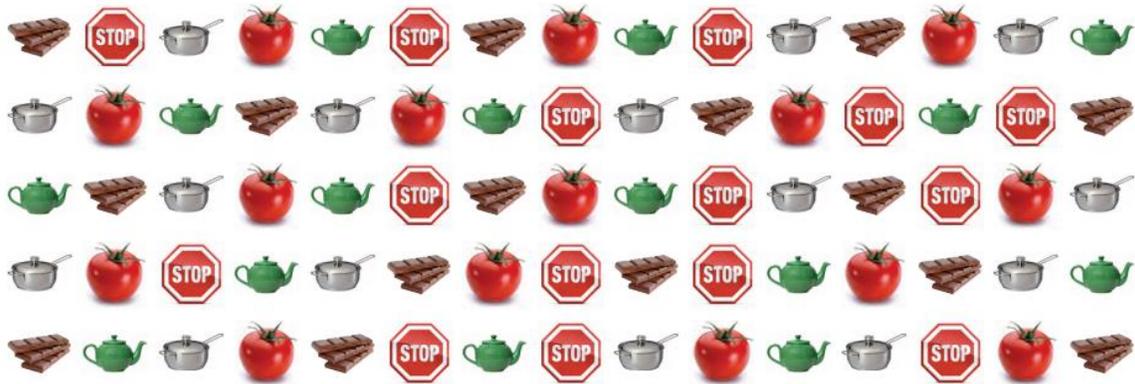
Descripción: Consiste en prestar atención a cada una de las imágenes que se te muestran y responde de la mejor manera posible.

Habilidades ejercitadas

- Atención
- Funciones ejecutivas
- Percepción
- Lenguaje
- Memoria
- Concentración

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
3 minutos por cada imagen Total: 12 min	4 imágenes	Tener todo lo que pide cada imagen

Rodea con círculos todas las teteras que encuentres como esta:



Rodea con círculos todos los números que encuentres como este:



6 1 7 5 0 4 9 8 0 7 6 8 9 8 0
4 9 0 3 2 1 7 5 2 8 4 3 5 7 3
7 5 2 8 6 8 5 1 4 5 1 0 2 3 9
9 2 8 1 7 3 4 6 9 2 9 7 4 6 4
3 0 3 9 8 9 2 3 7 6 3 6 0 2 1
8 7 6 2 3 7 6 9 8 3 5 2 1 5 8
1 6 1 0 4 0 1 2 1 9 7 9 8 1 5
0 3 4 7 9 5 8 0 5 4 0 4 7 9 2
5 8 5 6 1 2 3 7 3 1 2 1 6 4 6
2 4 9 4 5 6 0 4 6 0 8 5 3 0 7

Rodea con un círculo las letras que se repiten en cada fila:

f g u n m h u v

r t x s r j k ñ

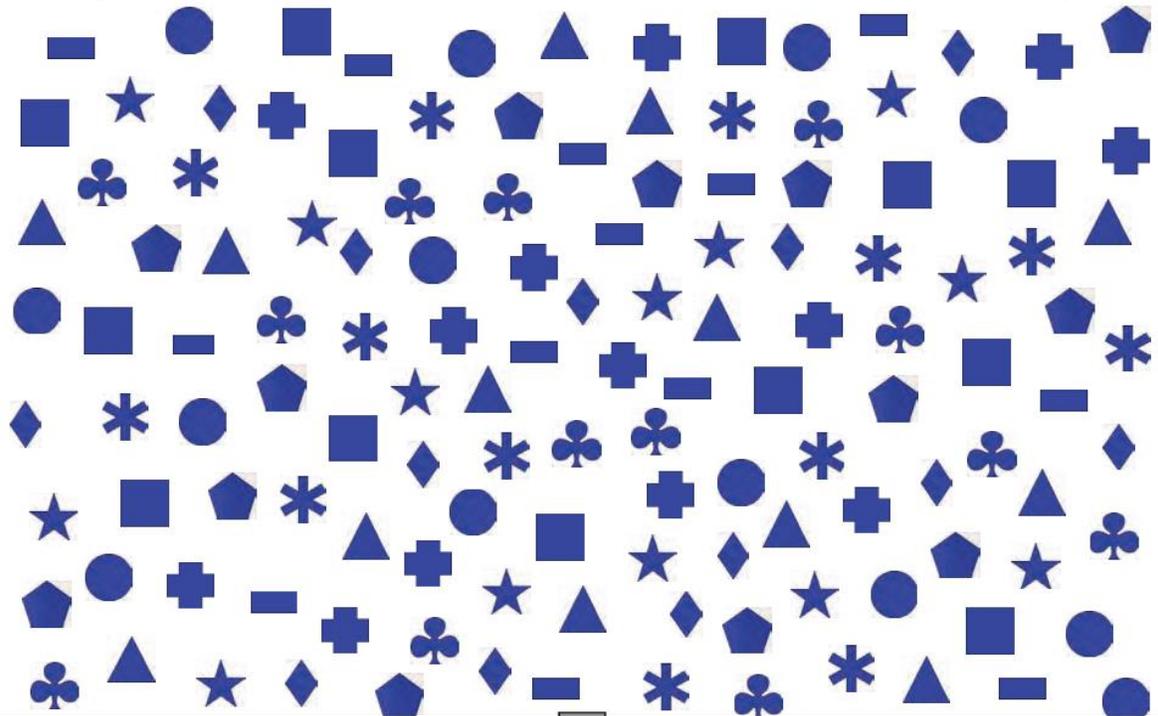
q g b d p t ñ p

x z s r h u x n

s a e a u d o i

z s d c o p h c

Rodea con círculos todos los símbolos que encuentres como estos:



Cog 1

Descripción: Consiste en prestar atención y resolver cada uno de los ejercicios, para así ir subiendo de nivel y completar el juego de manera correcta.

Habilidades ejercitadas

- Atención
- Funciones ejecutivas
- Percepción
- Lenguaje
- Memoria
- Concentración

TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN
8 min	Cog 1 Presentación Power Point	Completar los tres niveles

7.3 SALUD FÍSICA

No hace falta recordar la importancia de la salud física en la valoración de calidad de vida. Cuando uno es adolescente, la salud física no es lo principal dada su abundancia y nos preocupamos por el dinero y/o el trabajo. Sin embargo, a medida que transcurre la vida, la persona valora lo que va perdiendo, debido que no se puede evitar la disminución de competencia física. Pero, a que nos referimos con salud física: a la capacidad de vivir la vida habitual sin limitaciones, lo cual abarca el concepto de autonomía personal de la vida diaria.

Lamentablemente se tiene el prejuicio que no se puede a practicar el ejercicio físico en edades avanzadas, si no se ha realizado y mantenido durante la edad adulto, sin embargo, los que piensan esto están en lo incorrecto, cualquier persona es capaz de realizar actividades físicas sin importar la edad, la única diferencia es la rapidez y la forma de hacerlo, pero todos somos capaces de hacerlo. El ejercicio físico iniciado a cualquier edad tiene una gran validez y beneficios, lo único que se requiere es el consejo del experto que module el tipo, la frecuencia e incluso la intensidad de la actividad (Rivas y Moragas, 2007).

Existen programas de ejercicios físicos especiales para adultos mayores, sin embargo, todo programa debe ajustarse a nivel de acondicionamiento que tenga la persona. Para adultos mayores (60 en adelante) la actividad física consiste en actividades recreativas, desplazamientos, actividades ocupacionales, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias (OMS, 2017).

Beneficios de la actividad física en adultos mayores:

- Presentan menor tasa de mortalidad.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y mejora la salud.
- Mayor salud funcional, menor riesgo de caídas, conservan mejor las funciones cognitivas y menor riesgo de limitaciones funcionales.

7.4 PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS

El programa de actividades físicas, se llevará a cabo tomando en cuenta el desempeño de la persona y su rendimiento, de manera que cada quien trabaje a su ritmo y sus posibilidades.

El trabajo físico se realizará en un inicio tres veces por semana, sin exceder los 30 minutos. Estos se irán incrementando conforme la persona se vaya sintiendo.

Recomendación: realizar los ejercicios entre 8:00 am y 10:00 am, o 6:00 pm y 8:00 pm. En un área abierta y si no con una buena iluminación y ventilación.

Materiales:

Botella de agua



Ropa cómoda



Silla sin brazos ni rueditas



Recargadera o ayuda de
alguien



Vaso de plástico



Balón y liga de ejercicio



FASES DEL PROGRAMA

1. **Calentamiento:** Calentar como mínimo 10 minutos.
2. **Fortalecimiento:** se iniciará haciendo 15 minutos (depende de la condición y salud de la persona), se irá incrementando conforme se vaya sintiendo.
3. **Relajación o estiramiento:** es de mínimo 10 minutos, incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

CALENTAMIENTO

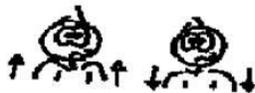
En todas las sesiones comenzar con ejercicios de respiración por tiempos (1 inhala – 2 sostengo – 3 exhala): coloca una mano en el tórax y otra en el abdomen, posteriormente seguir con los ejercicios mostrados a continuación.

Nota: en el calentamiento deben realizarse cada uno de los siguientes ejercicios.

- | | |
|--|---|
| 1. Caminar con respiraciones suaves y pausadas con movimiento de brazos 5 min. | 2. Flexión y extensión de cuello. Movimientos hacia los lados pausadamente (8 cada lado). |
|--|---|



- | | |
|---|---|
| 3. Hacer elevaciones de hombros (postura relajada y brazos pegados al cuerpo) (15 veces). | 4. Realizar círculos con ambos brazos (frente – arriba – atrás – abajo) (10 veces). |
|---|---|



- | | |
|--|---|
| 5. Hacer flexión total de brazos (estirar los brazos y doblar los codos) (10 veces). | 6. Hacer círculos con las muñecas (20 veces). |
| 7. Hacer flexión y extensión de dedos (8 veces). | 8. Con postura relajada, pegar los brazos al tórax y realizar una flexión de columna hacia el frente y dejar caer los brazos relajados. Luego regresa a tu posición inicial (10 veces). |
| 9. Pararse en puntas y talones (10 con cada pierna). | 10. Flexión de rodillas (simulando una marcha pero lenta) (10 veces). |
| 11. Realizar círculos con los tobillos (20 veces). | |

FORTALECIMIENTO

No realice los ejercicios sin antes haber hecho el calentamiento. Incrementar el tiempo, conforme se vaya sintiendo. Es importante que nunca pierda de vista su respiración.

NOTA: si la persona presenta mareos, náuseas o temblores es necesario suspender los ejercicios.

Sesión # 1 “Pierna”

1. Colocando el vaso en el piso, en medio de los pies. Levante lentamente su pierna hasta tocar la parte superior del vaso (10 veces con cada pierna).
2. Sentado: levante una pierna con su rodilla doblada a 90 grados. Mantenerla elevada del piso entre 6 a 10 pulgadas. (10 veces con cada pierna de forma alternada).
3. De forma sentada, marcha con las piernas 20 veces. Asegúrese de estar con buena postura.
4. Con la espalda pegada al respaldo de la silla, colocar una liga alrededor de los tobillos y realizar una extensión de rodilla completa, luego regresar a la postura inicial (5 veces con cada pierna, alternándola).
5. Se coloca una liga alrededor de ambos pies y se hace una flexión de tobillo, alternando el pie con el que se trabaja.
6. Parado detrás de una silla, levantar la pierna de forma lateral de forma alternada lentamente (10 con cada pierna).



Hacer dos rutinas de esta, alternando los ejercicios.

Sesión # 2 “Brazo”

1. De forma sentada, levante simultáneamente el brazo derecho y pierna izquierda con la rodilla doblada. Mantener la misma posición durante 5 segundos, luego cambie de lado (20 repeticiones).

2. Sentado con los brazos a los costados se coloca una liga sostenida por los pies (pisando la liga), se toma con ambas manos y se realiza una flexión de hombro hasta los 90° de movimiento (Mantener la espalda recta, con la vista al frente) (10 veces).



3. Con la liga sostenida por debajo de los pies se toma con ambas manos y con los brazos pegados al tórax se inicia el movimiento de abducción de hombro hasta los 90° y se regresa a la posición inicial; este ejercicio se puede hacer de forma alternada o con los 2 brazos de manera simultánea. (6 con cada brazo).



4. Con los brazos a los costados y una liga bajo los pies se realiza una extensión de hombro hasta los 30° de movimiento, ya sea de manera alternada o bilateral. (6 veces cada brazo).



5. Con los brazos pegados al tórax y los codos en flexión a 90°, se toma una liga que se sostendrá por debajo de los pies y se hará flexión completa de codo y luego se hará la extensión de codo a 180° y se regresará a la postura de partida, haciendo los movimientos de manera bilateral.



(10 veces).

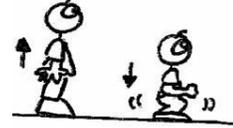
6. Estirar los brazos a los lados y hacer mini círculos (8 veces).

Sesión # 3

1. Colocar alrededor de los tobillos una liga y extensiones de los pies (como si dieras pasos largos) (8 con cada pierna).



2. Partiendo de la posición bípeda hacer flexiones de cadera y rodilla para descender hasta que la rodilla este en un rango de flexión de 90° (sentadillas), cuidando siempre que la rodilla no sobrepase de la alineación con los pies, manteniendo la vista al frente y se regresa a la postura de partida (10 veces).



3. Pararse de talones y puntas con ambos pies y alternando los movimientos (15 veces).



4. Hacer flexiones de rodillas con extensión de cadera, alternando cada pierna, cuidando de mantener la espalda erguida y la vista al frente.



5. En forma bípeda, doblar la rodilla a 90° de forma alternada. (simulación de marcha) (8 con cada pierna).

6. Con una liga alrededor de los tobillos en posición bípeda hacer elevaciones de piernas de forma lateral, alternándolas (5 con cada pierna).

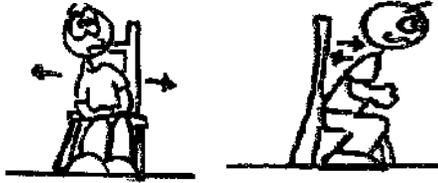


ESTIRAMIENTO/RELAJACIÓN

El estiramiento o relajación debe mantenerse al menos 10 segundos y repetirse de 3 a 5 veces al final de la sesión de actividad. Se debe realizar de forma suave, lenta y sostenida para evitar lesiones. Deben realizarse de forma suave, lenta y sostenida para evitar lesiones.

De forma sentada:

1. Con los pies firmes en el piso, realizar balanceos con el tronco en



forma de círculo (adelante, atrás, izquierda y derecha).

2. Pone la pierna completa en extensión de rodilla y se hace flexión plantar, seguida de una inclinación de tronco, hasta sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna.



3. Con una pierna con flexión de cadera a 90° y flexión de rodilla a 90° sostenida por la rodilla contraria, se realiza una dorsiflexión y luego una flexión plantar ayudándose con las manos para mantener el estiramiento, se puede realizar de manera alternada o primero un movimiento y luego el otro.

De forma bípeda

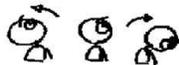
4. Realizar balanceos sobre cada una de las extremidades inferiores, dejando caer el peso del cuerpo en la pierna. Hacer los movimientos de forma alternada.



5. Con ambas piernas juntas en posición neutra, caminar sobre una línea, previamente trazada en el piso con los pies sobre la línea. Se puede usar un balón e irlo rebotando para incrementar la dificultad del ejercicio.



6. Flexión y extensión de cuello. Movimientos hacia los lados pausadamente (8 cada lado).



7. Realizar lateralizaciones de cuello de modo suave y pausado permitiendo que el estiramiento sea eficaz, alternando los movimientos a cada lado regresando siempre a la postura de partida entre cada movimiento.



8. Con los brazos a los lados del cuerpo, realizar lateralización de la columna elevando en flexión y abducción el brazo contralateral permitiendo con ello un estiramiento de paravertebrales y se regresa a la postura de partida entre cada movimiento realizado, haciéndolo de manera alternada.



10. Hacer flexión horizontal de hombro y con la mano contraria se sostiene al brazo en esta posición.



9. Hacer flexión de hombro con flexión de codo y el brazo contrario llevándolo por detrás de la cabeza para tomar el codo del brazo contralateral.



11. Realizar extensión de cadera a 30° y una flexión de rodilla a unos 130° de movimiento tomando el pie con la mano del mismo lado y se lleva el pie a tratar de tocar el glúteo con el talón.



Conclusiones y sugerencias

Los ejercicios de manera regular y constante son de gran importancia para mejorar las actividades de la vida diaria, ya que ayuda a mejorar y mantener las habilidades físicas del adulto.

Algunas de las sugerencias para poder tener mayor motivación es:

- Que los ejercicios se realicen en grupo.
- Acompañarlo de música, que sea del agrado de las personas y que vayan de acorde a las actividades.
- Ponerse objetivos recién empezara con los ejercicios y premiarle cuando lo haya logrado.

Los ejercicios físicos pueden mejorar la calidad de vida

Entre más rápido empieza mejor, pero recuerde, nunca se es demasiado viejo para comenzar a hacer ejercicio. Es posible que no sea capaz de saltar en un programa de entrenamiento físico riguroso, pero el mensaje es hacer lo que pueda.

Involúcrese en actividades físicas que estén dentro de su capacidad y simplemente no las abandone.

“La consistencia es la clave”

(Mercola, 2015)



8.0 TERAPIA
PSICOLÓGICA.

8. SALUD PSICOLÓGICA

Objetivo: Conocer algunas de las reacciones que se tienen con la jubilación y saber cómo afrontarla.

La forma como un adulto mayor percibe la jubilación se relaciona íntimamente con su personalidad, la manera como enfrenta la adversidad y su flexibilidad para adaptarse a los cambios. El sentido y significado que el adulto mayor le dé a su propio proceso de envejecimiento y a la jubilación, está matizado por los recursos psicológicos con que cuenta y por su historia de vida. Existen adultos mayores que ven su propio envejecimiento lleno de satisfacciones y metas cumplidas, perciben la jubilación como una etapa de descanso merecido por los años trabajados y que pueden disfrutar retomando muchos proyectos que se quedaron en el camino por atender otras prioridades. Sin embargo, Rivas y Moragas (2007) señalan que el adulto mayor puede experimentar reacciones psíquicas negativas y desagradables como la ansiedad, la depresión y la irritabilidad. También presentan mayor vulnerabilidad al estrés por temor a caídas, accidentes, olvidos, confusión, desorientación y otras alteraciones cognoscitivas.

En la siguiente tabla podemos observar algunos de los impactos que la jubilación puede tener en las personas.

Efectos de la jubilación

Variables	Relación con la jubilación
Experiencia laboral	<ul style="list-style-type: none">- Dificultad de imaginarse un estilo de vida personal en la jubilación.- Mientras menos status ocupacional, más problemas de adaptación.- Las personas adictas al trabajo, viven la jubilación de forma más dura.
Apoyo social	<ul style="list-style-type: none">- Mientras más apoyos sociales, mayor ajuste a la nueva situación de jubilado.
Ingresos económicos	<ul style="list-style-type: none">- Este es un factor que tiene una gran influencia en la satisfacción y adaptación de la persona.
Sexo	<ul style="list-style-type: none">- Las mujeres reciben menos ingresos económicos.- La mujer experimenta una salida del espacio domestico tradicional hacia la reincorporación laboral.- La jubilación usualmente tiene más impacto en el hombre que en la mujer.
Vida en pareja	<ul style="list-style-type: none">- Gran parte de las veces genera mayor adaptación a la situación del jubilado.- Comienza la implicación en actividades de ocio.

Fuente: (Barrera Algarín, 2006)

En la siguiente tabla podemos observar algunos de los efectos secundarios a la jubilación.

Consecuencias negativas	Consecuencias positivas
<ul style="list-style-type: none">- Estrés por el cambio de hábitos y reducción de economía.	<ul style="list-style-type: none">- Tranquilidad- Descanso deseado y merecido

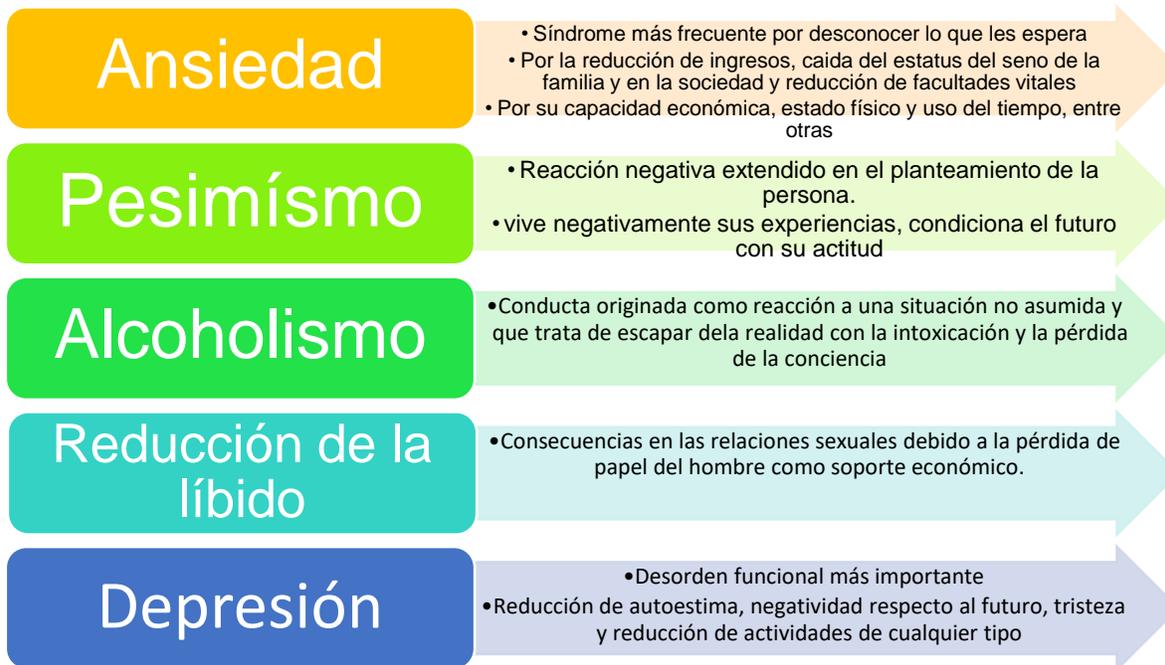
<ul style="list-style-type: none"> - Tristeza acompañada de apatía - Sintomatología depresiva y reducción de la autoestima - Sensación de pérdida - Reducción de relaciones - Aburrimiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar diversas actividades - Dedicarle tiempo a la familia. - Aumenta el bienestar físico y emocional. - Si llevan bien la jubilación: aumenta los lazos de unión con la pareja.
---	--

Fuente: (López, 2016)

La jubilación es una etapa que se debe disfrutar, según Vanes López (2016) la mayor parte de la población pasa por las siguientes fases:

1. Luna de miel: son los primeros días, el trabajador se siente como si fueran vacaciones.
2. Decepción o hiperactividad: las cosas pueden ser diferentes a como él esperaba. Busca nuevas respuestas realistas a su nueva situación.
3. Reorientación: cambio de conducta.
4. Acomodación a la situación actual: acepta que está jubilado y se adapta satisfactoriamente a su situación.

Según Rivas y Moragas (2007) entre las reacciones psíquicas negativas que puede producir la jubilación, se destacan:



En el estudio realizado por Rivas y Moragas (2007) respecto a la jubilación, destacan 5 personalidades:

1. **Maduro:** Individuo que sabe disfrutar cualquier situación y está bien integrado.
2. **Pasivo:** contento porque podrá descansar.
3. **Defensivo-activo:** busca realizar muchas actividades y reducir la ansiedad de la inactividad.
4. **Colérico:** mal ajustado, suele criticar a los demás y los hace responsables de sus malestares.
5. **Auto agresivo:** se odia a sí mismo y se responsabiliza de sus fracasos y frustraciones.

Para poder lograr que sea satisfactoria, es necesario primeramente tener bien planificada la jubilación, mantener una vida activa, realizar actividades propias de la jubilación mientras todavía se está laboralmente activo, mantener relaciones sociales, realizar aquellos sueños o planes que tenías en mente y por último dedicarse a algún curso (López, 2016).

8.1 EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA LA SALUD PSICOLÓGICA

LA HISTORIA GRÁFICA DE MI VIDA

Rescata las fotografías que tienes desde que eras pequeño y trata de agruparlas por etapas, cuando eras pequeño, la época escolar, los amigos, los primeros viajes, las historias de amor, etc. Toda la trayectoria que puedas recuperar con fotografías.

Mientras hagas esta actividad, piensa y agradece cada momento de tu vida, reconoce todo lo que te han aportado los demás para que tú seas hoy lo que eres. Busca, a través de este ejercicio, reafirmar lo valioso que eres, las luchas que has librado, los tropiezos y cómo te ibas levantando y superabas los obstáculos. Recuerda todo aquello que te resultó difícil, que te enseñó a ser fuerte, todo aquello que fue muy fácil también.

Imagina que esta es una versión de la película de tu vida. Reflexiona:

- Qué episodio de tu vida ha sido el más feliz
- Cuál ha sido el menos feliz
- Qué metas te propusiste
- Qué sueños querías cumplir
- Cuáles metas y sueños lograste
- Cuáles quedaron pendientes
- Cuáles de esas metas y sueños te gustaría retomar cuando estés jubilado
- Identifica tus talentos y fortalezas
- Identifica tus temores y debilidades

Al final de este ejercicio, podrías definir ¿quién eres?

MI LEGADO

Date un momento para reflexionar sobre todo lo que has aportado a los demás: tu compañía, tu presencia, tu consejo, un abrazo, tus conocimientos, tu experiencia, tu tiempo, tus habilidades, tus llamadas de atención, tu forma de pensar, etc. Todo ello ha contribuido a que los demás aprendan algo de ti, se trata de valorar las semillas que has ido sembrando a lo largo de tu vida, algunas de ellas en tierra fértil y otras en un terreno menos fructífero, pero independientemente del terreno, estas son tus enseñanzas.

Reflexiona sobre lo que tú consideras que es lo más valioso de ti para que lo compartas con los demás como tu legado. Tal vez cuentas con conocimientos y habilidades que has recibido de tus antepasados y quieres perpetuar esos conocimientos compartiéndolos con las nuevas generaciones. Piensa en cosas sencillas, como recetas familiares, trucos para reparar algún utensilio, etc. Escribe a tus hijos, nietos, sobrinos, etc. Sobre estas habilidades y compártelas.

RESILIENCIA Y EMPODERAMIENTO

La resiliencia es un concepto psicológico que se refiere a la capacidad que tienen las personas para adaptarse y superar la adversidad. Cuando una persona envejece, experimenta diversas pérdidas, su cuerpo va cambiando y es posible que estos cambios representen situaciones adversas a las que hay que adaptarse y así continuar hacia adelante. Para lograrlo, el adulto mayor puede desarrollar comportamientos resilientes.

Observa la siguiente ilustración y define:

Dimensiones de la Resiliencia



¿Cómo enfrentas las dificultades?

¿Cuáles son tus recursos para enfrentar las dificultades?

¿Quién eres?

¿Cómo eres?

¿Cómo estás?

¿Con quién cuentas?

Ve el siguiente ejemplo y continúa señalando lo que tienes, lo que eres y cómo estás



MANEJO DE MIS EMOCIONES

Durante toda nuestra vida, hemos experimentado un sinnúmero de emociones, algunas agradables, otras no tanto, pero han sido compañeras constantes en nuestro caminar por la vida. Es posible que algunas podamos identificarlas con algún nombre, otras simplemente se sienten, pero no sabemos cómo se llama aquello que experimentamos. El vocabulario emocional es limitado en nuestra cultura, sin embargo, hay emociones que son comunes y fácilmente distinguibles. Entra las que más predominan en la actualidad son la alegría, el miedo, la ansiedad, la depresión y el enojo.

Experimentar cualquier emoción es parte de la naturaleza humana, y es que no hay emociones buenas ni malas, sólo son emociones. Cada una de ellas está orientada a ayudarnos a adaptarnos en el terreno personal y social. No obstante, hay que distinguir entre emociones, sentimientos, afecto y el humor.

ESTADO	CONCEPTO	INTENSIDAD	DURACIÓN	COGNICIÓN
APECTO	Incluye el resto de los elementos. Son reacciones afectivas de bajo nivel que pueden ser positivas o negativas, se producen como respuesta directa a un estímulo e implican experiencias fisiológicas y fenomenológicas	VARIABLE (Reacciones afectivas de bajo nivel)	SIEMPRE (Nace con nosotros)	AGRADABLE/ DESAGRADABLE (Preferencias)
HUMOR	Estado afectivo de baja intensidad y de bastante duración, que no posee un antecedente concreto e inmediato y, por tanto, de bajo contenido cognitivo	BAJA	LARGA (Semanas)	BAJO CONTENIDO
EMOCIÓN	Son eventos más intensos, más breves y generalmente se encuentran asociados a eventos concretos e inmediatos por lo que sí tienen un considerable contenido cognitivo	ALTA	BAJA	BAJO
SENTIMIENTO	Es la experiencia subjetiva de la emoción, se refiere a la evaluación, momento a momento, que un sujeto realiza cada vez que se enfrenta a un evento.	VARIABLE	LARGA	ALTO (Alta experiencia valorada)

Cuando estamos frente a una situación y la percibimos, es decir, la interpretamos, ésta interpretación, genera una valoración que produce una respuesta emocional. De manera inmediata, también nuestro cuerpo reacciona con respuestas fisiológicas, asociadas a la emoción que nos generó la situación. De esta cadena de sucesos se desprende la expresión emocional y la conducta que realizamos.

Hay momentos en que, al experimentar una emoción, nos preocupa cómo nos sentimos (fisiológicamente) y, por otro lado, nos preocupa cómo actuamos (principalmente cuando expresamos o actuamos en función de la emoción que estamos experimentando). Por ello, la regulación emocional puede ser una tarea muy simple o extremadamente compleja.

En este sentido, para poder regular nuestras emociones, se pueden realizar los siguientes pasos:

1. Identificar qué es lo que sentimos y cómo lo sentimos
2. Ponerle un nombre a aquello que sentimos
3. Identificar cómo está nuestro cuerpo y si lo que sentimos nos hace experimentar sensaciones físicas diferentes
4. Buscar hacer un cambio en nuestro ritmo respiratorio y re-evaluar la situación que nos provocó dicha emoción
5. Intentar controlar las reacciones de nuestro cuerpo con nuestra respiración
6. Decidir si es el momento adecuado para expresar nuestra emoción
7. Expresar lo que estamos experimentando
 - a. Con la persona adecuada
 - b. De manera proporcional a lo que nos está provocando esa emoción
 - c. En el momento adecuado
 - d. Ser asertivo y empático para expresar y recibir la emoción de los demás

Como se puede apreciar, es un proceso que requiere práctica y mucha introspección, pero no represión ni “aguante”. Las emociones que no se expresan, lo harán por otros medios, la mayoría de las veces mediante problemas de salud. Busca liberarte de emociones tóxicas como el rencor, el remordimiento, la preocupación, la culpa, etc. Recuerda que las emociones tienen la función de ayudarnos a adaptarnos personal y socialmente.

Si en algún momento te cuesta mucho trabajo regular tus emociones, pide apoyo profesional para que lo puedas lograr. Acude con algún psicoterapeuta que te apoye y también apoye a tu familia.

MI JUBILACIÓN Y LA FAMILIA

El regreso a casa, después de años de trabajo, implica un reajuste en la dinámica familiar. Para ello es importante, platicar con tu familia, quienes viven contigo y organizarse de tal manera que puedan ajustarse a los cambios que requieren.

Para ello, identifica las actividades que realizan cada uno, sus horarios y momentos de convivencia. Pregunta en qué puedes ayudar y también en qué quieres apoyar.

En una reunión familiar, organicen las tareas para que tú también participes en tareas de aseo, preparación de alimentos, compras, etc.

¿Quieres seguir sintiéndote útil?

Platica con tu familia para que juntos hagan una agenda de actividades en las que puedas participar. No olvides incluir a tus amigos, visitar a ex compañeros de trabajo, hacer ejercicio, ir de paseo por la ciudad, planear un viaje, emprender algún proyecto, etc.

¿Eres abuelo/a?

Disfruta a tus nietos, enséñales a jugar como lo hacías antes, platica con ellos, proponles actividades en las que puedan conocerte. Lee cuentos, pláticales historias reales o inventadas. Sigue fomentando tu creatividad y la cercanía afectuosa de tu familia.

Evita aislarte y sentirte como un estorbo

Los más jóvenes están inmersos en un ritmo de vida diferente al tuyo, es posible que se impacienten y que en ocasiones se desesperen. Platica con ellos y pídeles que tu vida ya no tiene el mismo ritmo, por lo que quieres disfrutar cada paso junto con ellos, cuando estén disponibles. Ya trabajaste mucho, y es momento de un merecido descanso. Mucho de lo que tu familia es y tiene ha sido en parte por tu trabajo, así que no te sientas mal. Ahora eres el sabio de la familia y quien más experiencia tiene.

9. Soluciones

Palabras encadenadas

Camino (3) (1) (5) (2) (4)

Matemáticas (3) (1) (5) (2) (4)

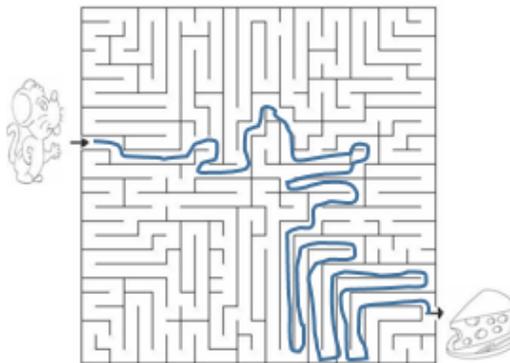
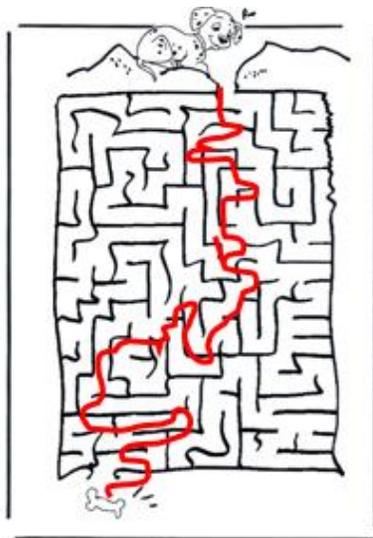
Polvareda (5) (1) (4) (3) (2)

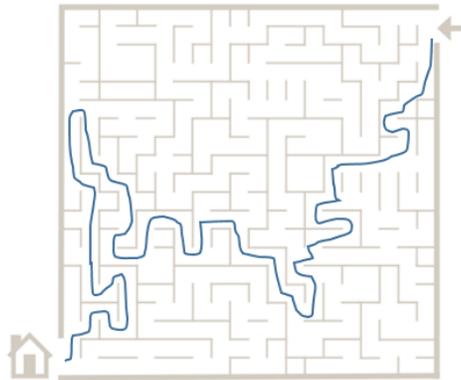
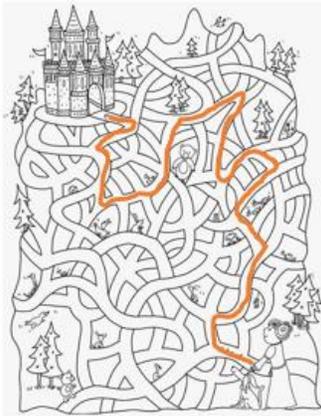
Animal (2) (4) (1) (5) (3)

Lista de compras

Leche	Cebolla	Chuletas	Algodón
Aspirinas	Pera	Jabón	Tortillas
Pollo	Queso	Uvas	Café
Manzanas	Agua	Salchichas	Pepinos

Laberintos





Sopa de letras

Solución sopa 1



Solución sopa 3



Solución sopa 2



Solución sopa 4



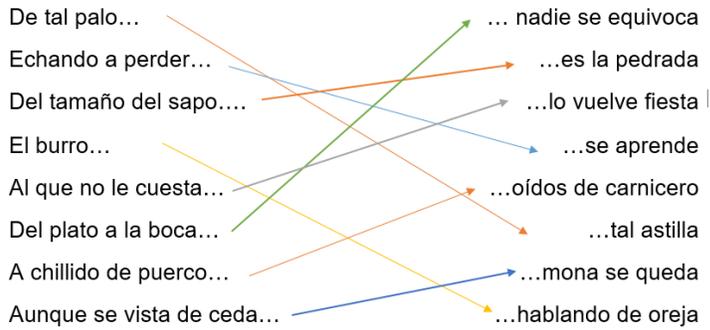
Solución sopa 5



Refranes

1. A quien madruga, Dios le ayuda.
2. Bienes de campana, dalos Dios y el diablo los derrama
3. A amor y fortuna, resistencia ninguna
4. A árbol caído, todo son piedras
5. Bien vivió quien bien se escondió

6. Bien de mis males, mal de mis bienes



Sudokus

Solución sudoku 1

9	6	3	7	4	5	1	8	2
4	8	5	6	1	2	7	3	9
2	1	7	8	9	3	4	6	5
6	7	8	1	5	9	3	2	4
1	3	2	4	6	7	5	9	8
5	9	4	2	3	8	6	1	7
3	4	9	5	2	6	8	7	1
7	2	1	3	8	4	9	5	6
8	5	6	9	7	1	2	4	3

Solución sudoku 3

7	3	4	9	5	8	1	2	6
5	9	6	2	3	1	8	7	4
8	1	2	7	6	4	9	5	3
6	4	9	3	7	2	5	1	8
1	8	7	5	4	6	2	3	9
2	5	3	1	8	9	4	6	7
4	6	1	8	2	3	7	9	5
3	2	5	4	9	7	6	8	1
9	7	8	6	1	5	3	4	2

Solución sudoku 5

8	9	6	2	3	1	7	4	5
2	4	1	9	5	7	6	3	8
5	3	7	4	6	8	1	9	2
7	1	9	5	4	3	2	8	6
3	8	2	1	7	6	4	5	9
4	6	5	8	2	9	3	7	1
1	5	3	7	9	2	8	6	4
9	7	8	6	1	4	5	2	3
6	2	4	3	8	5	9	1	7

Solución sudoku 2

3	1	6	5	8	9	2	7	4
8	2	7	1	4	3	6	9	5
5	4	9	6	7	2	1	3	8
4	7	3	9	5	6	8	1	2
9	6	1	7	2	8	5	4	3
2	5	8	3	1	4	9	6	7
1	9	5	2	3	7	4	8	6
7	8	2	4	6	1	3	5	9
6	3	4	8	9	5	7	2	1

Solución sudoku 4

6	3	7	8	2	1	5	4	9
4	5	9	6	3	7	8	1	2
2	8	1	9	5	4	6	7	3
8	6	5	1	4	2	9	3	7
9	1	3	7	8	6	2	5	4
7	2	4	5	9	3	1	8	6
3	7	6	2	1	5	4	9	8
1	9	2	4	7	8	3	6	5
5	4	8	3	6	9	7	2	1

Solución sudoku 6

5	7	8	2	9	4	1	3	6
1	3	4	6	5	8	2	7	9
6	2	9	1	7	3	5	8	4
4	5	3	9	2	7	6	1	8
9	1	6	3	8	5	7	4	2
7	8	2	4	1	6	9	5	3
2	6	5	8	3	1	4	9	7
3	9	1	7	4	2	8	6	5
8	4	7	5	6	9	3	2	1

REFERENCIAS IMPRESAS

Esmenjaud Zermeño, L (2016) *Cómo prepararte para la jubilación*. México: Limusa

Ruiz, E. G. (04 de Mayo de 2017). *Calidad de vida* . *Milenio*

Vallego, P. R. (2007). *Prevención de la dependencia. Preparación a la jubilación*. Barcelona: Parc Científic

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Aguilera V, M, A. (2010). *Salud y Jubilación*. Recuperado el 18 de Abril del 2017 de: <http://www.cucs.udg.mx/revistas/libros/saludYjubilacion.pdf>

Barrera Algarín, E. (2006). *La preparación a la jubilación a través del sistema público de servicios sociales: una alternativa posible* . Obtenido de <https://www.google.com.mx/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#safe=strict&q=programas+de+prejubilaci%C3%B3n+internacionales>

Campos G, B., Y Escobar F, D. (2014). *Jubilación/ Retiro Laboral*. Recuperado el 4 de Mayo del 2017 de: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116641/Tesis%20Jubilaci%C3%B3n%20-Retiro%20Laboral.pdf?sequence=1>

El Economista. (2017). Recuperado el 13 de Mayo del 2017 de: <http://www.eleconomista.es/firmas/noticias/8150840/02/17/Ahorrar-para-la-jubilacion.html>

España, U. (2015). *Reglas de oro para establecer metas que se puedan cumplir*. *Universia*. Recuperado el 18 de Mayo del 2017 de: <http://noticias.universia.es/consejos-profesionales/noticia/2015/09/16/1131240/reglas-oro-establecer-metas-puedan-cumplir.html>.

Estacio, M. E. (Junio de 2013). *Preparación para la jubilación*. Recuperado el 2 de Mayo del 2017 de: <http://132.248.9.34/hevila/Visiongerencial/2013/no1/6.pdf>

Fernández, A, V, J. (2015) Terapia Ocupacional. Recuperado el 10 de Mayo del 2017 de: <http://www.saludterapia.com/glosario/d/118-terapia-ocupacional.html>

Galván Bonilla, M. A. (s/f) ¿Qué la calidad de vida? Recuperado el 27 de Mayo del 2017 de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>

Gestiopolis. (2002). Obtenido de ¿Qué es el ahorro?. Recuperado el 21 de Mayo del 2017 de: <https://www.gestiopolis.com/que-es-el-ahorro/>

Gratacós, M. (s.f.). *Lifeder.com*. Obtenido de Estimulación Cognitiva: 10 Ejercicios para Adultos y Niños. Recuperado el 24 de Abril del 2017 de: <https://www.lifeder.com/estimulacion-cognitiva/>

Greiatricarea (2016) Los beneficios de la terapia ocupacional en los adultos mayores. Recuperado el 6 de Julio del 2017 de: <http://geriatricarea.com/los-beneficios-de-la-terapia-ocupacional-para-los-mayores/>

Herrera S, P. (2008) Jubilación y vejez, su repercusión en la salud familiar. Recuperado el 1 de Julio del 2017 de: http://www.bvs.sld.cu/revistas/mqi/vol24_4_08/mqi08408.htm

IMSS. (2008). *Nutrición*. Recuperado el 26 de Mayo del 2017 de: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_nutricion.pdf

Jauregui, J. G. (18 de Octubre de 2011). *Terapia Ocupacional en el adulto mayor: el valor de lo cotidiano*. Recuperado el 11 de Mayo del 2017 de: <http://noticias.med.uchile.cl/2011/octubre/6685-terapia-ocupacional-en-el-adulto-mayor-el-valor-de-lo-cotidiano.html>

López, V. F. (2016). Revista de salud y bienestar . *Web Consultas*.

Lucas, O. S. (2011). *8 consejos para prepararse para la jubilación*. Recuperado el 10 de Junio del 2017 de: <http://blog.infoelder.com/8-consejos-para-prepararse-para-la-jubilacion>

Maya, S. S. (10 de Agosto de 2015). Como construir los hábitos para ahorrar dinero. Recuperado el 28 de Abril del 2017 de:

<https://www.prestadero.com/blog/index.php/como-administrar-mi-dinero/como-construir-los-habitos-para-ahorrar-dinero>

OMS. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/

Plata, C. V. ((s/f)). *La economía personal y del hogar*. Recuperado el 21 de Mayo del 2017 de: http://www.economia.com.mx/el_ahorro.htm

Rivas E, R y Moragas M, R (2006) Prevención de la dependencia. Preparación a la jubilación. Recuperado el 3 de Julio del 2017 de: https://www.academia.edu/168563/Prevenci%C3%B3n_de_la_dependencia._Preparaci%C3%B3n_a_la_jubilaci%C3%B3n_Prevention_of_dependency._Preparing_reirement

Roberto (2016). La jubilación puede causar trastornos del sueño. Recuperado el 3 de Julio del 2017 de: <http://dormirmucho.com/la-jubilacion-puede-causar-trastornos-de-sueno/>

Russek, S. (s/f). *Las metas y el éxito*. Crecimiento y bienestar emocional. Recuperado el 28 de Abril del 2017 de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/establecer-metas.html>

Salgado, J. I. (s/f). *La memoria*. Obtenido de Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo. Recuperado el 22 de Abril del 2017 de: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009107.pdf>

Sánchez, A. I. (2010). *Terapia ocupacional en Geriatría y Gerontología*. Recuperado el 6 de Mayo del 2017 de file:///C:/Users/01721/Downloads/Libro_Terapia_ocupacional_geriatria_SEGG_2010.pdf

Sevilla, J. G. (s.f.). *La estimulación cognitiva*. Recuperado el 22 de Abril del 2017 de: <http://ocw.um.es/cc.-de-la-salud/estimulacion-cognitiva/material-de-clase-1/tema-1-texto.pdf>

Sirlin, C (2007) La jubilación como situación de cambio: la preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. Recuperado el 28 de Mayo del 2017 de: <http://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.-sirlin.pdf>

Tavares, D. D. (2015). *Cuales son los beneficios de ahorrar*. Recuperado el 23 de Mayo del 2017 de: <https://negocios.uncomo.com/articulo/cuales-son-los-beneficios-de-ahorrar-26878.html>

Torres, K. A. (s/f). *Psicología de la educación para padre sy profesionales* . Recuperado el 22 de Mayo del 2017 de: <http://www.psicopedagogia.com/atencion>

UNAM (s/f). Estadísticas de la vejez. Recuperado el 21 de Mayo del 2017 de: <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/index.php?op=estadisticas&PHPSESSID=95c1381c904e666f567d9ff18afcc51b>